СОДЕРЖАНИЕ | 03.2010

116
Как не стать полу-умным

Держись за начальника
96

НА ОБЛОЖКЕ

82 КУДА ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

154 СОГНАТЬ ЗА 60 МИНУТ
Приди в форму по-быстрому

СЕКС
132 И МОЧАЛКА-КОМАНДИР
Делай что говорят

116 СВЕЖИЕ МОЗГИ
Как прокачать голову

124 ИТАЛИЯ И ТАЛИЯ
Обед без пиццы и пасты

138 ТОТ, КТО НЕ СЛОМАЛСЯ
История сильного человека

94 УТРЕННИЙ БОДРЯК
8 способов проснуться

84
С кофе весело бежать

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2010

94
Кому с утра жить хорошо

ЭЛЕМЕНТАРНО
Склад бесценной информации

50 ПО СУСЕКАМ
Еда из остатков

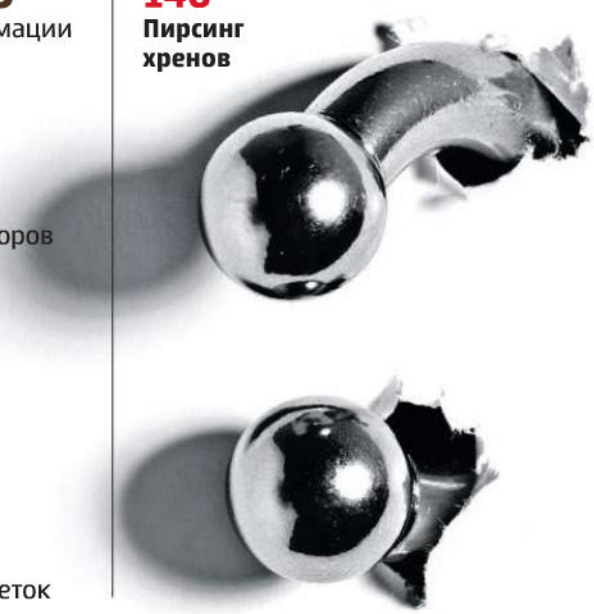
54 ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, НАКАЧАЛ
Фитнес римских гладиаторов

58 ПРОВАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ
Почки распустились, печень увеличилась

60 ОСНОВЫ ЖИВОТНОВОДСТВА
Как научить собаку кататься на скейте

И еще 15 энергичных заметок

146
Пирсинг хренов



ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
74 ЛОМАТЬ — НЕ СТРОИТЬ
7 причин танцевать брейк-данс

РАЦИОН
78 КЛУБНИ И ЖИЗНЬ
Картофельная запеканка в двух исполнениях

ЗНАНИЕ
84 КОКТЕЙЛЬ МОЛОТЫЙ
8 доводов в пользу кофе

ФОРМА
88 СКОВАННЫЕ ОДНИМ ЖИМОМ
Альтернатива тренажерам

КАРЬЕРА
96 ПОДВИНЬСЯ, НАЧАЛЬНИК!
6 шагов вверх по карьерной лестнице

Туда хотят женщины 82

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
104 ШТУРМ ЗИМНИХ
Альберт Демченко

СПОРТ
112 МЕСТА РОЖДЕНИЯ ЗОЛОТА
10 спортивных столиц России

ЖИЗНЬ
146 БЕЗ ШАРА В ГОЛОВЕ
Членовредительство — есть ли в нем смысл?

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2010

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ
158 ФИТНЕС ПРОТИВ...
Бессонницы

САМООБОРОНА
160 ДРУЖНО В НОГУ!
Щечкой по берцовой

НОУ-ХАУ
162 ВЫСОКОЕ НАПРЫЖЕНИЕ
Тренировка баскетболиста

163 F.A.Q.

GUIDE TO STYLE

164 ХУДИ

ГАРДЕРОБ
166 РУКИ — ОТОРВАТЬ

ДЕЛО ВКУСА
174 NOTA BENE 2
23 аромата для нее на твой выбор

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
176 MAVIZEN TTX02
Первый серийный электробайк класса "суперспорт"

СКОРОСТЬ
178 МОТАЕМ СРОК
С чего начнет разваливаться твое авто

ТЕСТ-ДРАЙВ
184 ДВОЙНОЙ АСТРАЛ

185 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

74
Спорттанцы против калорий

НА ОБЛОЖКЕ:
АЛЬБЕРТ ДЕМЧЕНКО
ФОТОГРАФ:
АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
38, 40, 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
68, 100, 152 ИМПУЛЬС
70 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
186 СОБЫТИЯ
192 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
194 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Константин Галат, Лео Гудвин, Григорий Колядин, Антон Комлев, Александра Копылева, Сергей Костик, Артем Кузнецов, Софья Мироедова, Александр Пигарев, Ирина Приходько, Светлана Сердюк, Валентин Ткач, Андрей Трошков, Тимур Шабаев, Анна Шигорцова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Креативный директор
Андрей Медин
PR-менеджер
Татьяна Аксенова

Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская, Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова

Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499) 256-90-07; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-1037-517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-1037-517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard

BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

© 2010 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitayakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 295 000 экземпляров.
Март 2010 (№137)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 16.02.2010
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ЖИЗНИ КАЖДОГО МУЖЧИНЫ ЕСТЬ СВОИ МАЛЕНЬКИЕ (И НЕ ОЧЕНЬ) ПОДВИГИ. ОБЫЧНО О НИХ НЕ ПИШУТ В ГАЗЕТАХ И НЕ ГОВОРЯТ В НОВОСТЯХ, НО МЫ РЕШИЛИ ПРЕДОСТАВИТЬ ГЕРОЯМ ЭТОГО НОМЕРА УНИКАЛЬНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ — РАССКАЗАТЬ О СИТУАЦИЯХ, КОГДА ОНИ "ПРЫГНУЛИ ВЫШЕ ГОЛОВЫ".

1

СТАНИСЛАВ АМОСКОВ

ГЕРОЙ РУБРИКИ "Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ"

Я — врач-травматолог, и однажды привезли ко мне девочку, рука которой застряла в электромясорубке: мама готовила котлеты и зазевалась. Спасателям на месте своими инструментами освободить девочку не удалось, и они так и привезли ее в больницу с мясорубкой на руке. Каким-то чудом мне удалось вытащить руку ребенка, так что она почти не пострадала. Никто не ожидал, что все получится так легко.

2

КОНСТАНТИН БРЕДИС

ХОРЕОГРАФ, БИ-БОЙ, БОЛЕЕ ИЗВЕСТНЫЙ КАК MASTA BK

В 90-х, когда брейк-данс в нашей стране умер и остались одни динозавры, мы всем коллективом Jam Style поехали в Берлин. Купили визу на неделю, а задержались на три месяца. Жили у друзей в сквоте, танцевали на улице, перезнакомились со всеми сегодняшними европейскими звездами брейк-данса. Потом пешком нелегально переходили границу.

3

АЛЬБЕРТ ДЕМЧЕНКО

САНОЧНИК, ЧЛЕН ОЛИМПИЙСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ

Я делаю все, чтобы мне не приходилось прыгать выше головы: любое событие в своей жизни я стараюсь планировать заранее и готовиться к нему. Поэтому, если что-то получается, это итог моей подготовки, если нет — ошибка в ней же.

4

СЕРАФИМ ПИКАЛОВ

АВТОР БЛОГА IRONLEG.RU

Например, когда я самостоятельно учился прыгать на сноукайте. Было жутко страшно, и при каждом заходе на прыжок я в последний момент останавливался. Но в какой-то момент я пустил кайт в петлю и выпрыгнул метра на три над землей. В итоге я не только прыгнул выше головы, но на нее и приземлился. Так весь день и провел, то прыгая выше головы, то падая на нее же.

5

АНДРЕЙ ГОРБУНОВ

СОМЕЛЬЕ

Есть один факт, которым я до сих пор горжусь. Я терпеть не могу манную кашу, но, когда ходил в детский сад, мне однажды пришлось съесть целую тарелку очень быстро. Только так я мог встать в очередь за добавкой вместе с понравившейся мне девочкой. Кстати, вторую порцию не осилил...

Ялта, январь 2009 года

МУЖЧИНЫ НЕ ПЛАЧУТ

ЧТО ДЕЛАЕТ МУЖЧИНУ МУЖЧИНОЙ? Только не говори мне про Penis vulgaris. Я тоже люблю шутки про член, но сейчас не об этом. Деньги? Мышцы? Командный голос? Хорошо, но этого мало.

В какие-то времена я смотрел дикий фильм-детям про подростка, прибывшего вместе с отцом-офицером к очередному месту службы. Желая произвести впечатление на одноклассников, мальчик назвался опытным боксером, хотя по очкам и унылому носу видно было, что он максимум шахматист. Неизбежно случилось первенство района, и нашего героя, конечно же, поставили против самого талантливого юного убийцы в перчатках. Всю вторую половину фильма убийца подробно калечил подростка, но тот выстоял и даже ушел с ринга своими ногами под условно-мажорные аккорды. "Техники никакой, зато какая сила духа!" — запомнилась мне фраза судьи.

Но это все кино, а вот тебе жизнь. Автор статьи "Человек с неограниченными возможностями" (стр. 136), бордер, каякер, кайтер, скалолаз и проч. и проч., Серафим Пикалов — потерял ногу в аварии. И что? "Казалось бы, зачем каякеру ноги?" — подумал Пикалов. В его статье ты не найдешь слов "больно", "страшно", "горе". Спортсмен подходит к вопросу практично. "Протезная ступня не влезает в сноубордический ботинок? Вытаскиваем внутренник, всовываем ступню, забиваем оставшееся пространство тряпками и сильно-сильно затягиваем шнурки…"

Жизнь соткана из проблем. Бывает, что и обухом по голове. Ну и что же, ныть? Жаловаться и искать жалости у других, проклинать небеса? Нет, сохранять лицо, спокойно ждать неприятностей, зная, что каждую минуту у тебя найдутся силы, чтобы все решить, или хотя бы мужество все принять без слез. Кажется, я ответил на свой вопрос.

ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

Рано не женись
Оптимальный возраст для свадьбы у мужчин — 32 года, а у женщин — 27 лет.
Стр. 84

Пей
После того как завязал с алкоголем — побольше некипяченой питьевой воды. 30 г, а поначалу и все 40, на 1 кг веса.
Стр. 194

Береги лямбду
Продлить жизнь лямбда-зонду можно, заправляясь бензином на проверенных заправках. Но и с этим условием в районе 80 000 зонд придется менять.
Стр. 178

Оп-оп
"Зима, холодно, муж и жена дома, оп-оп! Надо больше сил, понимаете меня, да? Поэтому мы готовим отварную спаржу с глазуньей".
Стр. 122

СЛАВА — МН

АЭРОЭКСПРЕССЕ ДЕЛО было. Сижу читаю декабрь. Напротив — упитанный мужчина. Читает поваренную книгу, облизывается, вспотел, бурчит под нос: "Эх, похудеть бы". Я ему говорю: "Привет, не хотите поменяться на время поездки?" Видели бы вы его — он просто захлебывался от чтения МН! В конце поблагодарил и обещал, что будет героем рубрики "Я худею, дорогая редакция". Я ему пожелал удачи, подарил номер, и наши пути разошлись.

СЛАВА

МН — СЛАВЕ: Мы тоже очень любим делать полезные подарки. Надеемся, набор Axe Hot Fever — дезодорант и гель для душа — позволит тебе еще более уверенно заводить знакомства в самолетах и экспрессах.

Автор письма-победителя в апреле получит набор средств "Энергоактив" от Nivea с DVD-диском, на котором — лучшие хоккейные матчи ЧМ-2008 и 2009.

УМОРИЛ СНАРЯД

В статье за январь "Обойдемся без трусов" есть забавная опечаточка — размеры шайбы указаны совершенно потрясающие! Диаметр 87,62 см при толщине 2,54 см! Ребята, при таких размерах шайба будет весить 17 кг, а не 170 г! Вы меня, конечно, извините, но, когда я начал представлять себе этот снаряд, летящий во вратаря... Даже подумал, что, может, я лучше останусь трусом, но не получу таким снарядом в голову!

МАКСИМ

ЗА ХИХИКАНЬЯ СПАСИБО

Я живу в Сибири, в жалком, убогом городишке, где даже журнал можно приобрести только в паре магазинов, где все ваши советы по большей части нельзя осуществить. Но я все равно его покупаю и буду покупать. Хотя бы ради того, чтобы знать, как может быть, пусть где-то, пусть не со мной, пусть... Да и здорово, когда купишь очередной номер и, сидя на скамейке, читаешь, а на тебя смотрят, как на инопланетянина, с насмешками и хихиканьями... Огромное спасибо вам за то, что вы делаете!

АЛЕКСАНДР

ДЕВУШКА-ПЛЮС

Вот сколько читал все про секс и отношения в МН, так и понимал, что знания-то полезны, но все меняет дело, когда ты встретишь именно ту девушку, о которой всегда мечтал. А в моем случае я встретил ту, о которой мечтает каждый мужчина. За последние полгода, что с ней встречаюсь, я опробовал все, что только мог себе представить в сексе. Она не знает слова "нет", а точнее, живет по правилу "Всегда говори "да"!". Вот это просто находка. И никаких тебе разговоров про усталость и головную боль. Не важно, где, во сколько и как. Один минус — силы небезграничны. Есть еще девушки в наших селеньях. Так что желаю вам и вашим читателям того же счастья, что и мне.

АРТЕМ

ПРО ВОЛЮ И ЩЕЧКИ

Всегда с интересом читаю ваш журнал. Нет-нет да почерпнешь что-нибудь новенькое. Вот и, просматривая январский номер, на 146 стр. узнал об анатомических особенностях Павла Воли. Где у всех находятся широчайшие мышцы — у него трапеции, и наоборот. Может, для повышения рейтинга Comedy Club пересадку сделал? А если всерьез, журналу благодарен хотя бы за то, что он является одним из связующих звеньев для меня и моего сына. Мне 42, ему 16, и оба — ваши читатели уже года три. У меня отпадает необходимость изобретать, как бы потактичнее разъяснить ему, "где у пулемета щечки" (имею в виду женский вопрос), а сын использует в качестве аргументации манеры одеваться рубрику "Гардероб".

ЧИТАТЕЛЬ

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Письма из города СПб

ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

ОДНАЖДЫ Я ОТРАСТИЛ красивое пузо, и меня сразу позвали работать начальником. Я не уверен, что эти события связаны напрямую, но так у нас сложилось, что некоторых граждан без пуза на кое-какие должности звать даже неприлично. Сколько видел разных заведующих — все были отчаянно пузаты, как сотрудник ГИБДД в звании выше капитана.

Мне, как начальнику, полагалось читать приходящие резюме. Я их перечитал, наверное, миллион. Я видел резюме на казахском языке, резюме из одних только фотографий и резюме, в котором автор, рассказывая о предыдущем месте службы, обматерил бывшее начальство.

Почти во всех этих резюме в списке собственных положительных качеств люди указывали инициативность. Некоторые добавляли "очень инициативен", а другие кроме инициативности не указывали ничего. И каждый раз вслед за этим словом перед моими глазами всплывал серо-зеленый бок сельского ДК и скорченные лица музыкантов безымянного ансамбля. Они как бы говорили: будь осторожен! И еще: не всякая инициатива — качество положительное.

Я-то давно про это знаю...

Когда-то в нашем Доме культуры располагались библиотека, хор, музыкальная школа, архив, танцзал и маленький ликеро-водочный магазинчик. Сейчас от былого великолепия остались библиотека да магазинчик, и то поговаривают, что библиотека в Доме культуры совершенно ни к чему.

В 90-х годах в этом ДК спешно готовился большой военно-патриотический концерт. Основной удар на себя брал хор. Хору нравилось петь и покачиваться. Завершал концерт школьный ВИА, который так и остался без названия, несмотря на то, что был даже общий сбор по этому поводу. Сбор продлился секунд 40. Директор школы сказала: "Я думаю, нам надо назвать ансамбль "Виртуозы"... Барабанщик искренне удивился: "Вы, Валентина Сергеевна, что, совсем дура?!" На том и разошлись.

Ансамбль исполнял песню "Кушка", которая впоследствии превратилась в песню "Кукушка", потому что так написали в районной газете. Песня "Кукушка" была про войну и неотданную высоту. Ансамбль нарядили в камуфляж, который отобрали у всей смены деревенской кочегарки.

Концерт проходил с репризами, чтобы можно было спокойно выпить. В это время школьники читали стихи. Последняя реприза приснилась заведующей клубом накануне концерта. В ней фигурировал луч света. Этот луч доверили мне.

Люстры неожиданно погасили. В зале кто-то испуганно чихнул. Вдруг гробовым голосом со сцены раздалось: "Мы матери погибших сыновей..." Матерей погибших сыновей изображала учительница истории Наталья Николаевна. Она стояла у стены, накинув шаль, только этого никто не видел.

По щелчку директора я закинул казенный фильмоскоп на плечо и врубил свет. Луч сразу попал в заплаканное лицо Натальи Николаевны, отчего она подпрыгнула и начала испуганно озираться. Щурясь, она дочитала монолог матерей и грохнулась за кулисы. На этом моя роль осветителя была закончена.

Но я решил, что не совсем реализовался! И когда выступал ансамбль с песней "Кукушка", луч света ходил по их лицам и по лицам зрителей, заинтересованно заглядывал в буфет, за кулисы, в рот директору школы, и будто бы даже на освещенном круге появилась тень фиги.

Потом мне надоело, песня закончилась, свет включили. Я сдал фильмоскоп завхозу и пошел домой. Вечером мне рассказали, что безымянный ВИА во главе с учительницей Натальей Николаевной безуспешно искал меня по всему Дому культуры с целью побить. Как выяснилось, сила света была такой, что текли сопли и слюни, слова путались, руки опускались, и одному богу известно, как только номер не сорвали.

С тех пор в резюме сообщаю: "Инициативен в рамках разумного".

КОММЕНТИРУЕТ СОВЛАДЕЛЕЦ КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ "АМПЛУА-БРОКЕР" НАТАША ГРИШАКОВА:
Те, кто составляет резюме, часто совершают похожие ошибки. Например, в раздел "Личные качества" пытаются включить как можно больше характеристик себя любимого. Однако **большинство не может себя адекватно охарактеризовать и вносит стереотипные фразы в надежде понравиться работодателю,** в том числе — инициативность. От себя могу посоветовать, во-первых, включить в резюме список трех книг, прочитанных в последнее время: многие пишут, что любят читать, но на вопрос, что прочли недавно, ответить не могут. Еще один совет — указать свою ролевую модель ("кумира") в профессии, тогда работодатель точно будет знать твои профессиональные ориентиры. Не просто перечисляй предыдущих работодателей — сообщи, каких показателей добился на прежних местах, оперируй цифрами и долями рынка, не просто пиши "улучшил работу отдела..." И запомни — человек, который читает резюме, тратит на каждое минуты две, не больше. Так что не пиши роман!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ СЕКСА У МЕНЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРАВОЕ ЯИЧКО И ИНОГДА БОЛИТ. ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ?

ВРАЧ-УРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, К. М. Н. СЕРГЕЙ ФУКС:
В данной ситуации тебе необходимо пойти к урологу на очную консультацию. Здесь можно думать о варикоцеле, то есть о варикозном расширении вен семенного канатика, также нельзя исключить кисту придатка яичка или его хроническое воспаление. Дополнительно необходимо проверить состояние предстательной железы, так как при ее воспалении часто наблюдаются боли в яичках.

Мне 21. Последнее время немеют кисти рук. Почему и что делать?

РОМАН КИМ

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ АННА ЖИЛЕНКО:
Маловероятно, что онемение рук в таком возрасте связано с какими-либо серьезными сосудистыми проблемами. Нарушение чувствительности может быть вызвано патологией шейного отдела позвоночника. В этом случае оно возникает после длительного пребывания в неудобной позе либо обусловлено движением. Также такие явления иногда возникают вследствие проявления вегетативных реакций организма и сопровождают чувство тревоги или страха, но не ведут к каким бы то ни было опасным последствиям.

Каков принцип действия шампуней-кондиционеров “2-в-1”. Как средство понимает, что сначала надо помыть, а потом напитать?

Н.Е.

ОТВЕЧАЮТ ПАРИКМАХЕРЫ-СТИЛИСТЫ САЛОНА КРАСОТЫ “САНДЛЕР” НАТАЛЬЯ СЕДЫХ И ОЛЬГА ГОЛУБАЯ:
Для начала необходимо уточнить, что среди профессиональных средств “2-в-1” не бывает. Принцип воздействия шапмуня основан на том, что нормальная среда обитания волос и кожи — слабокислая, а моющее средство содержит щелочь, раскрывающую верхний чешуйчатый слой волоса и растворяющую жиры. Применяемые после него кондиционеры, бальзамы, ополаскиватели, маски в результате окисления сводят на нет щелочное действие, разглаживают волосы и облегчают расчесывание. Думаем, из школьного курса химии ты еще помнишь, что щелочь и кислота нейтрализуют друг друга, а следовательно, средства “2-в-1”, содержащие одновременно оба компонента, являются нейтральными. Само собой, они не могут “понять”, когда мыть, когда питать, а делают все одновременно, давая тем самым быстрый, поверхностный и, к слову сказать, весьма недолговременный эффект очищения. Для более тщательного ухода рекомендуем использовать раздельные средства, подходящие твоей структуре волос.

Можно ли бухать прямо с утра? К примеру, за завтраком выпить стаканчик-другой вина. Не нажираться!

ИВАН, МОСКВА

ЗАВ. НАРКОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ МЕДСАНЧАСТИ №53 БОРИС ПРОЗОРОВ:
На этот риторический вопрос каждый отвечает для себя сам, Иван! С точки зрения физиологии бокал красного вина

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

за плотным завтраком может быть даже полезен для регуляции пищеварительных процессов, но эйфория, которую напиток вызовет в столь раннее время суток, может нанести несомненный вред в решении важных вопросов текущего дня. Даже если скрутило похмелье, лучше обратиться к тещиному рассолу. А вот в преддверии бурного вечернего застолья небольшая доза алкоголя подготовит печень к экстремальной нагрузке, но употребить его лучше за обедом, чем рассветным утром.

Бывает, что во время секса от нехватки смазки у девушки позволяешь себе плюнуть на ладошку, смазать — и в путь. Безопасно ли это?

АЛЕКСАНДР

СЕКСОПАТОЛОГ, К. М. Н., НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ФЕДЕРАЛЬНОГО ЦЕНТРА МЕДИЦИНСКОЙ СЕКСОЛОГИИ И СЕКСОПАТОЛОГИИ ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО:

Конечно, когда душа горит, еще и не то себе позволяешь. Но слюна — это последний вариант. И вообще, проблема начинается несколько раньше. Выделение смазки у девушки во многом зависит от психологических моментов — возбуждения, комфортности происходящего. Исчезла смазка — девушке некомфортно. И тут она видит, как ты от души плюешь в ладошку и... Второе. Во рту здорового человека живут около 120 видов микробов, а во влагалище всего один — молочнокислая бактерия. Может быть воспаление влагалища. Вам это надо? Третье. Слюна — это водичка. Она не способствует скольжению, хотя поначалу имитирует улучшение ситуации за счет избытка влаги. Так что в идеале — нормальная смазка из секс-шопа, но также подойдут вазелин, любой нейтральный крем для лица, рук, губ и т.д. И красиво, и безопасно.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАК ЗАСТАВИТЬ ЕЕ УДЕЛЯТЬ СЕБЕ И СВОЕМУ ГАРДЕРОБУ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ? ВСЕ МОИ ПОТУГИ НАТЫКАЮТСЯ НА УПРЯМСТВО. ЕВГЕНИЙ ИВАНОВ

Если "потуги" — это недовольные взгляды, бурчание и сыпанье претензиями, то неудивительно. Никто (и, надеюсь, ничто) не мешает тебе, Женя, одевать девушку по собственному вкусу путем дарения нарядов, услаждающих твой взор. Причем не надо (нет, желательно, конечно, но не обязательно) упаковывать ее с ног до головы. Достаточно презентовать подходящую вещь, а потом активно восхищаться, как ей идет такой цвет рюшей и форма пуговиц. Проще говоря, задать вектор и поощрять усилия в нужном направлении.
Вообще, как показывает практика, самый простой способ воздействия на женщин — через секс. Чем нагляднее ты будешь демонстрировать, как нереально тебя заводит и будоражит ее новый look, тем больше шансов, что застиранных ретротреников ты на ней больше не увидишь. Любое женское упрямство пасует перед мужским вожделеющим взглядом.

Почему все (ну или почти все) особи женского пола считают, что нам, мужикам, нужно от них только одно?!

VADIM

Потому что для всех (ну или почти для всех особей мужского пола) секс является любимейшим из хобби. И, если я ничего не путаю, в этом деле обычно замешана женщина.
Тебе известны занятия поинтереснее? Тогда можешь попытаться вести себя с дамами подчеркнуто платонически: смотреть не в декольте, а в глаза, говорить о хоббитах и Симпсонах, приглашать не в гости, а на выставку кошек. Хотя... кому я вру? Они — то есть мы — первыми потянемся к твоей ширинке. Не придумало еще человечество лучшего способа склонить девушку к близости, чем прикинуться импотентом, — она не упустит возможности проверить, а так ли все безнадежно. Вот видишь, и я туда же! И это еще одно доказательство: твоя затея обречена на провал. Девушка скорее поверит, что от минета можно забеременеть, чем в то, что тебе совершенно не хочется заняться с ней этим.

КАК ВЫЗВАТЬ У ДЕВУШКИ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ?

РУСТАМ

Попробуй заставить ее ревновать. Например, можно вслух повосхищаться упругой попкой твоей тренерши или эротичными бицепсами девицы, с которой вы якобы регулярно сталкиваетесь у штанги. Либо начать задерживаться на тренировке дольше обычного, объясняя это тем, что девочки из группы стрип-данса попросили тебя помочь им намазаться маслом.
Если любимая и тут не проявит активности, увы, видимо, ей не интересен не только спорт, но и ты сам.

Как может девушка говорить, что любит тебя, и плакать от счастья, а через несколько дней уходить к другому (более обеспеченному, взрослому и толстому)?

ANOTHER30

Может запросто. Если рыдать от счастья ей приспичивает время от времени, а вкусно кушать, спать на мягком и кутаться в соболя хочется ежедневно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ТЕННИСИСТКА

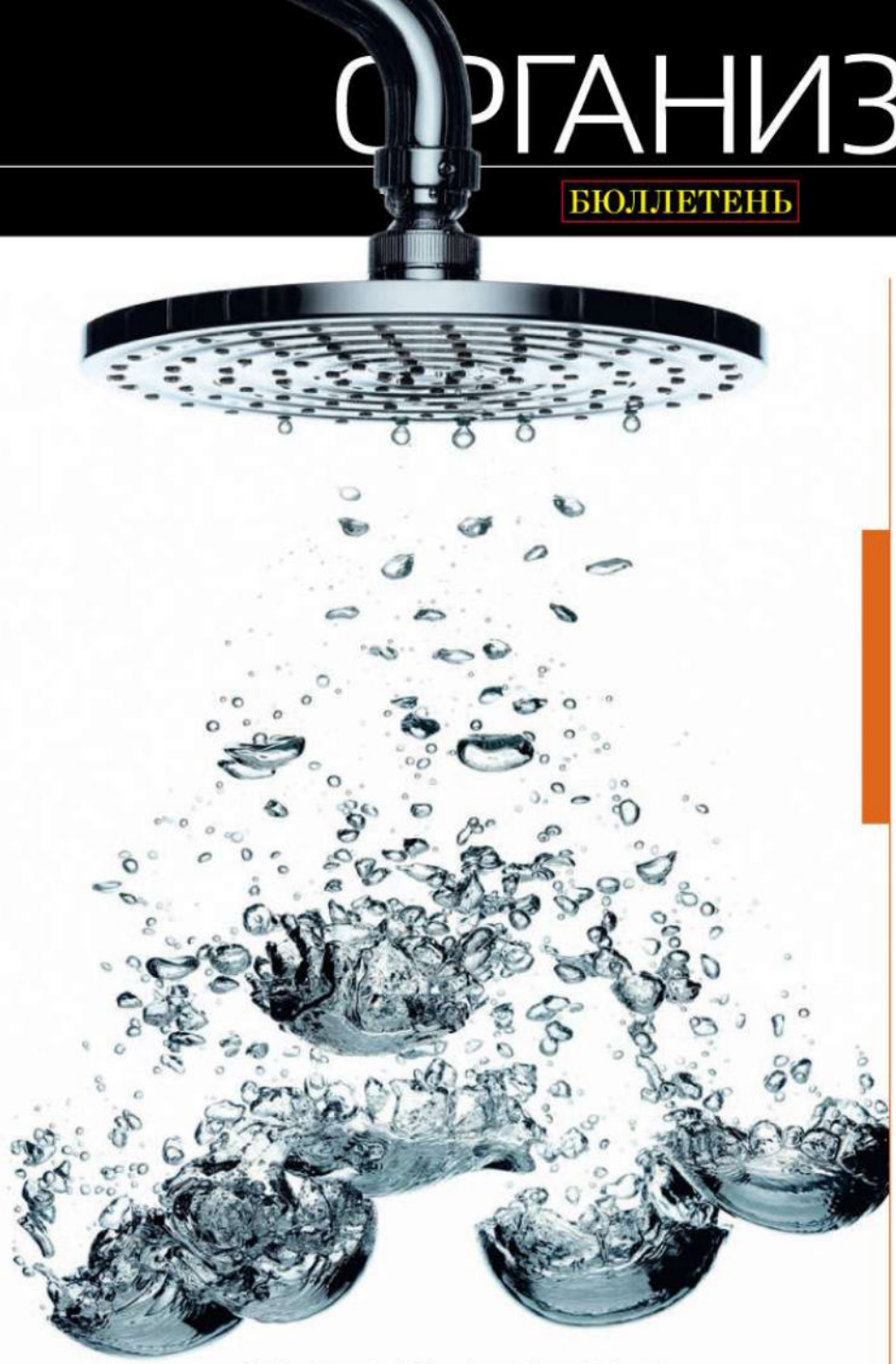
МАРИЯ ШАРАПОВА

ВОЗРАСТ: 22 ГОДА
РОСТ: 188 СМ
ВЕС: 59 КГ
РАБОЧАЯ РУКА: ПРАВАЯ
ВЫСШЕЕ ДОСТИЖЕНИЕ: ТРИ ПОБЕДЫ НА ТУРНИРАХ БОЛЬШОГО ШЛЕМА В ОДИНОЧНОМ РАЗРЯДЕ

Как быстро найти общий язык с высокой стройной блондинкой? Для начала нужно просто запомнить пять важных "не".

1. **Не говори о ее росте** "На любой вечеринке я вижу всех. Но и все видят меня, особенно когда я на каблуках. И все смотрят с выражением вроде "Ого! Ты и правда такая высокая!".
2. **Не пытайся командовать** "Я люблю все сама контролировать, я упрямая и никому не позволяю говорить мне, что делать. Я независима и терпеть не могу, когда мне пытаются помогать. Правда, иногда это плохо заканчивается".
3. **Не предлагай ей поиграть в футбол** "Я люблю теннис за то, что каждая победа и каждое поражение в твоих руках. Я не могу представить себя в командных видах спорта. Отдать мяч кому-то еще? Да вы с ума сошли!"
4. **Не мешай ей снимать** "У меня в сумке всегда лежит фотоаппарат. Можно сказать, что я из породы тех странных типов, которые вдруг достают камеру и начинают снимать все вокруг".
5. **Не выпендривайся** "На меня легко произвести впечатление. Мне не нужны расписные вечеринки, чтобы почувствовать себя счастливой. Хорошие друзья, вкусная еда, много смеха — и я уже счастливая и довольная". ■

ФОТО: BEN WATTS



ЗЛОДЕИ В ВАННОЙ

Головка душа — такое же вожделенное место для бактерий, как для нас какое-нибудь Монако, говорят в Университетском колледже Лондона. Тепло, комфортно и рядом с водой. К тому же под струей горячей воды ты дышишь глубже, чем обычно, вдыхая паразитов вместе с комфортным для них влажным воздухом. Решение проблемы — купить полностью металлическую головку душа, на ней микробы размножаются куда менее охотно.

МОЗГОВАЯ БОМБА

Говоря "у меня от работы голова взорвется", ты нисколько не преувеличиваешь. Японские ученые установили, что **напряженная стрессовая работа у мужчин в 2,5 раза повышает риск заработать инсульт.** Борись с этим явлением по-японски — гуляй на природе и созерцай.

11%

НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ УХУДШАЕТСЯ ТВОЕ ВОДИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО, ЕСЛИ ТЫ ПРОСТУЖЕН

Данные страховой компании Lloyds

ДЕНЬ Д

Витамин С представляют чуть ли не панацеей. По крайней мере его роль в борьбе с простудой преувеличена. А вот **витамин D действительно необходим твоей иммунной системе, чтобы не доводить дело до простуд и инфекционных заболеваний,** так теперь считают американские ученые. Если часто болеешь, принимай витамин D в таблетках или хотя бы налегай на сыр, грибы, петрушку и красную икру.

ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

Рисование может помочь тебе запомнить важную информацию на совещании. Британские ученые заставили добровольцев прослушать предельно скучную лекцию. Те слушатели, которые в ходе лекции пачкали блокноты рисунками людей, узорами и красивыми линиями, запомнили на 29% больше информации, чем те, кто просто слушал лектора.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЦЕЛЕЕ БУДЕТ

Не режь картошку перед варкой. Американские ученые взяли две кастрюли, в одной сварили целые клубни, а в другой – нарезанные на дольки. Выяснилось, что во втором случае готовый гарнир содержал гораздо меньше калия, магния и цинка, чем в первом. "Вода вымывает из картофеля минералы, и чем мельче он порезан, тем меньше минералов остается", – говорит автор исследования доктор Шелли Янски. При жарке и запекании это правило не действует, что утешает.

ШВЕЙЦАРСКИЙ ШОКОЛАД

Чрезмерные дозы сахара дают дополнительную нагрузку на кровеносную систему, утверждают швейцарские ученые. **Съеденные единовременно 60 и более граммов фруктозы могут повысить давление на 6 пунктов на два и более часов.** Пульс возрастает на 8 ударов в минуту. Все потому, что фруктоза не дает кровеносным сосудам расслабляться, утверждает руководитель исследования доктор Клив Браун. На регулярной основе такое напряжение сосудов – прямой путь к их заболеванию. Доктор Браун предостерегает от особенно богатых сахаром десертов вроде карамели.

6 ЧАШЕК КОФЕ. ПРИ ИХ ИЗГОТОВЛЕНИИ (ОТ ВЫРАЩИВАНИЯ ЗЕРЕН ДО ВАРКИ) ВЫДЕЛЯЕТСЯ В АТМОСФЕРУ СТОЛЬКО ЖЕ УГАРНОГО ГАЗА, СКОЛЬКО ОТ САМОЛЕТА, ПРОЛЕТЕВШЕГО ОТ МОСКВЫ ДО ЕКАТЕРИНБУРГА

ОБЕД ПРОТИВ ДИАБЕТА

Ученые Гарвардского университета составили список лучших продуктов – профилактических средств против диабета. Вот как снижают твой риск заболеть регулярно употребляемые...

КОФЕ	33%
КОРИЦА	23%
МОРКОВЬ	20%
НЕЖИРНОЕ МОЛОКО	9%

Самое банальное исследование месяца

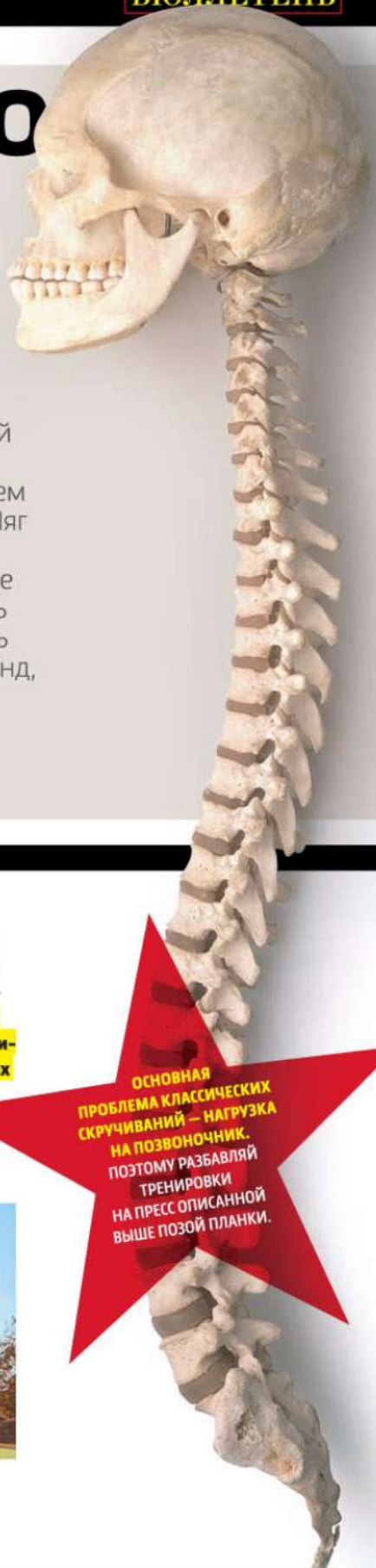
Человек съест больше, если будет накладывть себе полную тарелку

Корнелльский университет

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, FOTO S.A.

ЧУВСТВО ЛОКТЯ

Тренировка мышц кора совсем не обязана сопровождаться болями в спине и прочими неприятностями. Если верить мастерам лечебной физкультуры из американской клиники Майо, щадящим, но эффективным упражнением может стать боковая планка. Ляг на бок на пол, обопрись на локоть и выпрями туловище по диагонали к полу, опираясь ступнями и локтем. Задержись в таком положении на 30 секунд, смени руку и продержись еще 30 секунд. Отдохни полминуты. Это один повтор. Надо сделать три.



В НОСКАХ СИЛА!

И еще одна новость для бегунов — не стоит носить низкие носки. Выбирай высокие, до середины голени. Польза от них пусть и невелика, но есть — **они слегка поддерживают мышцы голени, улучшая твою выносливость на стадионе или тренажере на целых 4,7%,** говорит автор исследования доктор Вольфганг Кеммлер. А у настоящего спортсмена каждая секунда (миллиметр, миллиграмм) на счету.

ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КЛАССИЧЕСКИХ СКРУЧИВАНИЙ — НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК. ПОЭТОМУ РАЗБАВЛЯЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРЕСС ОПИСАННОЙ ВЫШЕ ПОЗОЙ ПЛАНКИ.

Самое банальное исследование месяца

Регулярный фитнес и умеренное питание полезны для сердца

Вашингтонская университетская школа медицины

СПОКОЕН И НАКАЧАН

Хочешь сберечь нервы — отправляйся в качалку. Как показали британские исследования, **чем больше у человека жира, тем больше гормона стресса кортизола производит его организм.** Помни, что к вопросу похудения нужно подходить комплексно — диета, железо и кардио. По отдельности эти составляющие не дадут достойного эффекта.

24%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ КИШЕЧНИКА, ЕСЛИ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД

Оказывается, пробежки не только избавляют тебя от жира и укрепляют сердце с легкими. Калифорнийские ученые, долгое время наблюдавшие 41 000 человек, обнаружили, что **систематические занятия бегом снижают риск образования катаракты.** Другое исследование показало, что, ежедневно пробегая больше 5 км, ты снижаешь риск ухудшения зрения в пожилом возрасте на 54%.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ЭЛЕМЕН

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПЯТЬ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ. ЧЕТЫРЕ ИЗ НИХ — ПЛОД НАШЕЙ БОГАТОЙ ФАНТАЗИИ. ПЯТОЕ — ПЛОД РАБОТЫ УЧЕНЫХ. НАЙДИ НАСТОЯЩЕЕ И ПЕРЕВЕРНИ СТРАНИЦУ. УЧТИ, МЫ ОТНЮДЬ НЕ СЧИТАЕМ, ЧТО УТВЕРЖДЕНИЕ ЭТО — ИСТИНА В ПОСЛЕДНЕЙ ИНСТАНЦИИ. УЧЕНЫЕ ТОЖЕ МОГУТ ЗАБЛУЖДАТЬСЯ, И ЕЩЕ КАК.

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

1

Если женщина регулярно ест арахисовое масло, ее соски темнеют, утверждает канадский ученый Брайт Стивенс.

2

Наличие силиконовой груди повышает шанс женщины покончить жизнь самоубийством, говорит американский ученый Дуайт Эванс.

3

Средняя густота растительности на лобке за последние 30 лет уменьшилась на 17%. Австралийский исследователь Уайт Флейвонс связывает это с глобальным потеплением.

4

Новозеландский врач Спрайт Деймонс заявляет: женщины, красящие ногти на ногах красным, чаще храпят во сне.

5

Регулярное питье пива благотворно сказывается на увлажнении влагалища, выяснил южноафриканский доктор Кайт Неванс.

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

ПОДРУГА ПОДКИНУЛА ПРОБЛЕМ

Американский сексолог Дебби Хербеник отвечает на основные мужские сексуальные жалобы.

1 После двух лет отношений у нас стало меньше секса

Добро пожаловать в реальный мир. Странно было бы, если бы дела развивались по-другому. Обойдемся без разговоров о признанных реаниматорах сексуальной жизни вроде красных трусов стоимостью в ползарплаты, хотя иногда и это может сработать. Попробуйте найти новые общие увлечения вне постели. Особенно я советую парные занятия спортом, танцами, йогой — чем больше и чаще вы будете трогать друг друга, тем лучше. Не помешает впрыск адреналина вроде альпинизма и дайвинга. Смена образа жизни днем непременно скажется на вашем поведении ночью.

2 Что бы я ни делал, в постели меня хватает всего на несколько минут

Твой главный друг и помощник — мастурбация. Научись ловить момент приближения оргазма и останавливаться за секунду до него. Тут, как и в фитнесе, не обойтись без практики. Также попробуй заниматься сексом в очень медленном темпе, чередуя сонные плавные движения с резкими сильными толчками. Главное, делать их в постоянном темпе — тогда она будет довольна. Между прочим, медленный секс называл гениальным изобретением сам Чарльз Буковски — писатель, певец секса. Уж кому-кому, а ему верить можно.

3 Моя девушка не кончает, но говорит, что ее это не особо смущает

Во-первых, почему бы не поверить ей? Отсутствие оргазма многим женщинам не мешает получать совершенно искреннее удовольствие от секса. Во-вторых, это отличный повод не останавливаться на достигнутом и пробовать новые позы, техники и ритмы, чтобы найти тот вариант, который ей доставит максимум удовольствия. И в-третьих, параноики-зануды, без конца спрашивающие "Ну ты кончила?", "А почему не кончила?", "А что я сделал не так?", раздражают куда больше, чем самый пресный секс.

4 С презервативами моя эрекция оставляет желать лучшего

А без презервативов оставлять желать лучшего будет твое здоровье. Удлини прелюдию, чтобы эрекция, если можно так выразиться, как следует выросла и окрепла. И пусть презерватив надевает она, дополнив этот процесс сопутствующими ласками. А ты в это время разглядывай и трогай ее — в конце концов, именно она тебя и возбуждает (надеемся, что это так). К презервативу можно добавить вибрационное кольцо, которое также поддерживает эрекцию на должном уровне.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ!

Выяснил, какое из высказываний на предыдущей странице не вранье? Тогда выписывай его и присылай нам по адресу: elementarno@imedia.ru. Не забудь указать в теме письма "Невероятно, но факт" — иначе специально обученный робот отправит твое письмо в мусоропровод. В прошлом месяце самым сообразительным и шустрым оказался Алексей Еремин — он получает спортивный набор по уходу за телом от Adidas.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НАЗНАЧАЯ СВИДАНИЕ, ПРЕДЛАГАЙ ДЕВУШКЕ НА ВЫБОР 2–3 ДАТЫ — ОТКАЗАТЬСЯ БУДЕТ КУДА СЛОЖНЕЕ

ПО СУСЕКАМ

Шкафы на кухне полны полупустыми пакетами и банками с засохшим нечто? Не выбрасывай — это же основа для прекрасного соуса к курице.

НА ДВЕ ПОРЦИИ
ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 2 куриных филе
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. каперсов
- Панировочные сухари
- 1/2 ст. л. смеси итальянских трав
- 2 яичных белка
- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1/2 ст. л. сладкой горчицы
- Сок 1 лимона
- Горсть мелко порезанной петрушки
- Соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Заверни куски филе в пергамент или пленку и как следует отбей — пусть станут не толще полусантиметра.
2. Возьми две миски. В одну вылей белки, в другой смешай сухари, пармезан и сушеные травы. Посоли-поперчи курицу, макни в белок, а затем в панировку, чтобы покрылась ровным слоем.
3. Разогрей оливковое масло в сковороде на среднем огне. Обжаривай курицу минуты 3–4, пока сухари не покоричневеют. Вынь.
4. В ту же сковородку положи сливочное масло. Когда растает, клади в раскаленный жир каперсы и горчицу, налей лимонный сок и хорошенько смешай с сухарными крошками.
5. Разложи отбивные по тарелкам, полей масляным соусом. На гарнир хорошо пойдет шпинат, тушенный с чесноком и перцем чили.

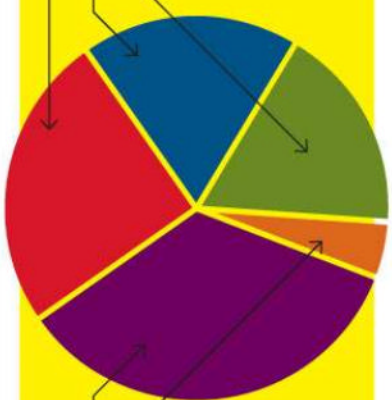
Грызун белка

Регулярно тренирующийся мужчина должен съедать по 2 г белка на килограмм веса ежедневно, но не меньше 131 г, утверждают ученые в "Вестнике американской медицинской ассоциации". Вот тебе вариант, как набрать 131 г без особого труда. Все, что свыше, — на твоей совести.

ЗАВТРАК
3 яйца — **21 г протеина**
Ломтик сыра — **7 г**
Ломтик бекона — **5 г**
ИТОГО: 33 г

ПЕРЕКУС
175 г творога — **24 г**

ОБЕД
Сэндвич с индейкой (85 г индейки) — **15 г**
2 куска зернового хлеба — **8 г**
ИТОГО: 23 г



ПЕРЕКУС
20 г миндаля — **6 г**

УЖИН
170-граммовый говяжий стейк — **42 г**
120 г шпината — **3 г**
ИТОГО: 45 г

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОДЕРЖИ ЛУКОВИЦУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ 10 МИНУТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ РЕЗАТЬ, — МЕНЬШЕ БУДЕШЬ ПЛАКАТЬ

ФОТО: PLAMEN PETKOV

"САМ СЕБЯ ВЫЛЕЧИЛ"

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

СТАНИСЛАВ АМОСКОВ
Возраст: 31 год
Вес до: 115 кг
Вес после: 85 кг
Стаж: 2 месяца

● Никаких судьбоносных событий, побудивших меня похудеть, я не припомню. Просто надоело быть толстым, и я решил взяться за себя. Мне повезло, по профессии я врач, поэтому знаю, какой способ похудения наиболее эффективен и безопасен.

● Начал, разумеется, с диеты. Отказался от сахара, мучного, любимой жареной картошки и особенно колбас, консервов и пива — от них, как известно, пузо и прочие части тела растут охотнее всего. Старался есть больше клетчатки, в качестве сладкого позволял себе мед. Разумеется, никакой химии, никаких стероидов — только подкармливал себя витаминами и L-карнитином, это очень эффективный жиросжигатель.

● Тренировался 3–4 раза в неделю, делая упор на кардиотренировки, занимался ими порядка часа каждый раз. Затем переходил к силовым упражнениям. Наращивать массу не пытался, скорее стремился просто поддерживать форму, придать телу рельеф.

Скинув лишний вес, я теперь стараюсь поддерживать текущую форму: два раза в неделю занимаюсь кардио и один раз — силовыми тренировками. Самое отрадное, что за время жесткой диеты организм начисто отвык от всего жирного и мучного, гамбургеров и картошки, и сейчас этого совершенно не хочется. Так что продолжаю питаться правильно и делаю это с большим удовольствием.

Станислав получает от нас пароварку VitaCuisine от Tefal — три рабочие емкости, специальный противень для мяса и рыбы и куча прочих прибамбасов — соблазна пожевать картошки фри с кетчупом не будет. Хочешь такую же — пиши свою историю на elementarno@imedia.ru. Может, твоя история окажется лучшей в году, тогда ты получишь главный приз — специальные весы от Tefal, меряющие жировую и мышечную массу.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ НРАВИТСЯ ФИТНЕС? ИГРАЙ НА БАРАБАНАХ. ЧАСОВАЯ РЕПЕТИЦИЯ СЖИГАЕТ ПРИМЕРНО 400–600 ККАЛ

ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, НАКАЧАЛ

Фитнес гладиаторов

Римские гладиаторы были настоящими героями — из бесправных рабов выбивались в богатеев и знаменитостей, по ним сохли все женщины империи, и они всегда были в идеальной физической форме. Иначе первое же выступление стало бы последним. Спасибо историкам, мы досконально знаем, как тренировались гладиаторы. Прочитай эту статью — и ты тоже узнаешь.

Пресс гладиатора

ТОГДА: римский бокс Драться кулаками римляне научились еще у этрусков, и боксом занимался даже сам Нерон. Гладиаторы лупили друг друга в живот, чтобы укрепить мышцы и приучить себя легче переносить боль.

СЕГОДНЯ: скручивания на фитболе Сделай 3 сета по 20 повторов скручиваний с 20-килограммовым диском от штанги, только старайся дополнительно напрягать мышцы живота.

Реакция гладиатора

ТОГДА: прыжки через канат Тренер размахивал канатом под ногами сражающихся гладиаторов, пытаясь сбить своих подопечных с ног. Это развивало реакцию и скорость воинов.

СЕГОДНЯ: выпады на бегу Сержио Лакомони, тренер современной Школы гладиаторов в Риме, предлагает взамен бег по кругу или беговой дорожке. На каждый четвертый шаг делай молниеносный выпад вперед одной ногой, одновременно нанося прямой удар противоположной рукой. Каждый выпад меняй бьющую руку. Делай это в течение 3 минут.

Прыжок гладиатора

ТОГДА: "катапульта" Гладиаторы привязывали к своим рукам грузы и размахивали ими, чтобы за счет инерции увеличить силу и дальность прыжка.

СЕГОДНЯ: запрыгивания на скамью с гантелями Запрыгивай на скамью и спрыгивай с нее, мягко пружиня ступнями. В руках держи по трехкилограммовой гантели (размахивать не надо). Сделай 3 сета по 20 повторов.

Выносливость гладиатора

ТОГДА: бег с мечом Гладиаторы нарезали круги по двору своей школы, держа в каждой руке по мечу весом до 10 кг.

СЕГОДНЯ: бег по лестнице с гантелью Возьми в руки гантель и бегай по лестнице вверх-вниз 30 секунд. Еще 30 секунд отдыхай и повтори забег. Всего сделай 4 забега. Постепенно наращивай вес.

Удар гладиатора

ТОГДА: работа с тяжелым мечом Гладиаторы проводили по два часа в день, колошматя утяжеленным мечом по тренировочному столбу. По крайней мере так говорят историки.

СЕГОДНЯ: "дровосеки" с гантелью Подними гантель над собой прямыми руками и выполняй развороты вправо или влево, опуская руки по диагонали вниз. Сделай 3 сета по 10 повторов для каждой стороны. Старайся придерживаться максимальной амплитуды: в исходном положении гантель должна уйти назад за голову, а в нижней точке — за уровень корпуса.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХОРОШИЙ КАЧКОВСКИЙ ПЕРЕКУС — МОРСКАЯ КАПУСТА. МНОГО БЕЛКА И ВИТАМИНОВ ДОСТАТОЧНО

ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК

Заплывать жиром и обрастать болячками после сорока совсем не обязательно. Если вовремя распознавать признаки старения, с ними вполне можно бороться, оставаясь бодрым, несмотря на пенсию и внуков.

ГЛАЗА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Держишь iPod на вытянутой руке, чтобы выбрать любимый трек? Регулярно проезжаешь нужный поворот, потому что не можешь прочитать, что написано на указателе? "Это признаки дегенерации желтого пятна сетчатки — она уже не в состоянии подпитывать себя на прежнем уровне", — говорит профессор офтальмологии Университета Саутхемптона Эндрю Лотери.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Во-первых, сходи к окулисту. До, во время и после похода к врачу ешь побольше всего оранжевого — абрикосы, морковь, манго. Эти плоды богаты бета-каротином, без которого глазам придется туго. Чипсы с сыром, увы, не подходят.

СПИНА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Тупая боль на следующий день после тяжелой тренировки. Мышцы, поддерживающие твой позвоночник, начинают слабеть примерно с 25 лет. Если ничего с этим не делать, можно потерять легкость движений и заполучить регулярные боли от защемленных нервов.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Требуй у начальства хорошее офисное кресло с поддержкой спины — когда ты прижимаешься к креслу, спинка должна плотно прилегать к твоему телу и поддерживать поясницу. Не помешают, разумеется, тренировки мышц кора и вообще физическая активность.

ЗУБЫ

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Ощущения, похожие на удар током, когда пьешь чай. Защитный слой эмали с возрастом утончается, повышается чувствительность зубов. Такими темпами через некоторое время твою зарплату будет получать твой стоматолог.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ "Чисти зубы до завтрака и сплевывай, не полощи, а то смоешь фтористые компоненты зубной пасты, — говорит Стеммер. — И не чисти зубы после того, как выпил соку, поскольку кислота временно ослабляет слой эмали, а щеткой ты еще больше травмируешь ее".

КОЖА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Постоянно появляющиеся родинки, точки и пятна, особенно после отпуска. Светлая европеоидная кожа требует постоянного ухода и очень чувствительна к солнцу.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Мажься солнцезащитным кремом не только в Хургаде, но и в Архангельске — если день солнечный и ты проводишь его на улице. Достаточно будет небольшой защиты, порядка SPF 20 (фактор солнечной защиты).

КОЛЕНИ

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Частые боли и опухания. С возрастом суставы теряют былую эластичность, что приводит к частым травмам. Особенно если ты занимаешься спортом.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Делай растяжку перед каждой тренировкой. "Встань, скрестив ноги и поставив ступни вместе, наклонись и потянись к пальцам ног", — говорит Коатис. Задержись на 30 секунд и поменяй местами ноги. Сделай по 3 повтора для каждой ноги.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗДОРОВЫЙ 8-ЧАСОВОЙ СОН НАИБОЛЕЕ ЦЕНЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА В САМОЕ "БЕССОННОЕ" ВРЕМЯ — ДО 30 ЛЕТ

В угаре

МЫ НЕ БЕРЕЖЕМ ПРИРОДУ, ПРИРОДА НЕ БЕРЕЖЕТ НАС. КАК СПАСТИСЬ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ — ЧИТАЙ НИЖЕ

АЛЛЕРГИЯ

Пыльца растений — один из основных сезонных аллергенов — охотно цепляет на себя микрочастицы, образующиеся при сгорании автомобильного топлива, не говоря уже о всякой гадости из заводских труб. Эта смесь хуже выходит из организма и сильнее раздражает его, чем чистая пыльца. Результат — число страдающих аллергией удваивается каждые 10 лет.

ТВОЙ ОТВЕТ

Яблоки

Британские ученые утверждают, что эти плоды — природный антигистаминный препарат, снижающий твои шансы заболеть астмой на 32%, — если ты будешь съедать хотя бы пару штук в неделю. И если у тебя нет аллергии на яблоки, разумеется.

ИНСУЛЬТ

Японские исследователи пугают — из-за сильного загрязнения воздуха шансы городских мужчин помереть от инсульта в два раза выше, чем у их сельско-горных современников. Разлитая в воздухе пакость вроде сажи и копоти загрязняет и деформирует кровеносные сосуды, отсюда и риск откинуть коньки раньше времени.

ТВОЙ ОТВЕТ

Бобы

Они богаты фолиевой кислотой (витамин B_9). 300 мкг витамина в день на 20% снижают вероятность инсульта. Для этого тебе придется съесть полную тарелку фасоли с томатным соусом — в помидорах фолиевой кислоты тоже предостаточно.

РАК

Плохая экология — одна из основных причин роста числа онкологических заболеваний в последние годы. Насыщенный канцерогенами воздух плюс неподвижный образ жизни — тепличные условия для раковых клеток.

ТВОЙ ОТВЕТ

Чеснок

Американские врачи утверждают, что чеснок (и лук) эффективны как профилактическое средство против рака, особенно простаты и кишечника. Все благодаря содержащемуся в них аллиуму — веществу, отвечающему среди прочего за характерный запах чеснока и лука.

ПРОВАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ

Обнажившиеся под стаявшим снегом продукты жизнедеятельности разных существ — не единственная неприятность весны. Вот как бороться с весенними проблемами со здоровьем.

ПРОБЛЕМА №1

Авитаминоз

- **Обычное лекарство:** овощи и фрукты.
- **Совет МН:** фрукты и овощи — это очень круто. Только к исходу зимы они похожи либо на цветные тряпочки, либо на игрушечный набор "Сад и огород". Толку от них мало. Без краткого курса шипучего витамина С — по 500 мг в сутки 10-14 дней — не обойтись. Вопреки бытующему мнению, что таблетки — это дрянь и отрава, растворимый витамин С усваивается наилучшим образом.

ПРОБЛЕМА №2

Депрессия

- **Обычное лекарство:** бананы и шоколад.
- **Совет МН:** бананы с шоколадом действительно поднимают настроение. А еще они вкусные. Но настоящую депрессию не вылечат даже промышленные объемы этой еды, нужны лекарства, которые назначит врач. Если дело не так плохо, помимо упомянутых сладостей, налегай на подсолнечные семечки и фисташки — в них навалом витамина B_1, который помогает бороться со стрессом и депрессией.

ПРОБЛЕМА №3

Хроническая усталость

- **Обычное лекарство:** сон, спорт и секс.
- **Совет МН:** мы бы рады рекомендовать вышеозначенные лекарства (особенно третье) от любого недуга. Но сейчас большинство врачей склонны считать хроническую усталость настоящей болезнью, не хуже тифа или желтухи. Более того, прогрессируя, хроническая усталость может перейти в серьезное психическое расстройство, вплоть до шизофрении. Так что дуй к терапевту.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧАСТО ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ ЯЗВОЧКИ ВО РТУ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ НЕХВАТКИ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕЛЕЗА

Основы животноводства

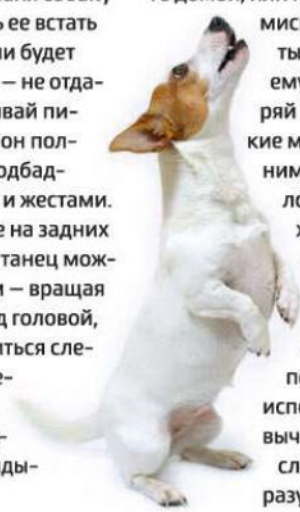
ЗАСТАВЬ СОБАКУ ОТРАБАТЫВАТЬ КОНСЕРВЫ, НАУЧИВ ЕЕ ПАРЕ-ТРОЙКЕ ПРОСТЫХ, НО ЭФФЕКТНЫХ ТРЮКОВ.

ТАНЦЫ

Этому фокусу можно учить только взрослую собаку — чтобы стоять на задних лапах, ей нужно обзавестись сильными мышцами. Начинать надо с тренировки ног. Маня собаку угощением, заставь ее встать на задние лапы. Если будет прыгать за кормом — не отдавай его, подкармливай питомца, только если он полноценно встанет. Подбадривай пса словами и жестами. Превратить стояние на задних лапах в настоящий танец можно тем же способом — вращая лакомство у пса над головой, заставляя его крутиться следом. Трюк нужно регулярно повторять, иначе питомец быстро разучится выкидывать коленца.

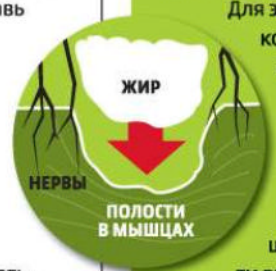
ГОЛОС

Для начала используй моменты, когда пес лает по собственному желанию и с удовольствием — например, когда встречает тебя, приходящего домой, или крутится возле миски, зная, что ты вот-вот дашь ему поесть. Поощряй его лай в такие моменты — одним и тем же условным словом, жестом. И угощением, разумеется. А затем, когда захочешь, чтобы пес подал голос, используй уже привычное условное слово. И угощение, разумеется.



КАТАНИЕ НА СКЕЙТБОРДЕ

Поставь скейт на траву или ковер — там, где он не сможет двигаться, — и научи пса по команде забираться на доску. Сначала четырьмя лапами, потом только двумя — правыми или левыми. Когда убедишься, что пес освоил науку, ставь скейт на асфальт, устанавливай собаку в позицию "две лапы на скейте" и мани угощением. Скорее всего, пес спрыгнет со скейта и побежит за едой — этот вариант надо пресечь и методично добиваться, чтобы он приезжал за едой на доске. Можешь привязать к скейту веревочку и тянуть его вслед за угощением — собаке придется волей-неволей перебирать лапами по земле. Если собака волнуется, пугается — остановись, успокой ее и продолжай экзекуцию.



РУКА БОЙЦА КОЛОТЬ УСТАЛА

Мы снова даем ответы на судьбоносные вопросы. Например, тебя всегда волновало, что именно представляют из себя инъекции ботокса. А вот что:

1 Ботокс — это нейротоксин, то есть вещество, блокирующее передачу нервных импульсов к мышцам. Те, в свою очередь, расслабляются, разглаживаясь, вместе с чем расслабляется твое дряблое и морщинистое лицо.

2 Обычные инъекции действуют от 3 до 9 месяцев. Для лучшего эффекта ботокс объединяется с липофилингом. Для этого (под наркозом) у пациента вырезается небольшая часть создающих морщины мышц. В образовавшиеся полости вводится собственный жир пациента (обычно берется из области пупка). Все с той же целью — уменьшить способность мышцы сокращаться, а значит, морщить кожу на твоем, теперь уже не таком дряблом, лице.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕДОСТАТОЧНО НАКАЧАННЫЕ ШИНЫ АВТОМОБИЛЯ МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕНЗИНА ДО 10%

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

О главном

Как известно, "что не убивает нас, то делает нас сильнее". Вот список мучений и страданий, которые помогут тебе по-новому взглянуть на окружающий мир и даже чему-то научиться.

13 ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ

1. Свадьба бывшей безумной любви Признайся, в глубине души ты всегда думал, что вот пройдет N лет и как-то вечером она приползет под дверь: "Прости, вернись, люблю — жить не могу". Пострадай из-за нее в последний раз, пожелай ей удачи и забудь окончательно.

2 Работа на заводе (или в поле) Грузить чугунные чушки под пресс или пропалывать по 3 га брюквы в день — это тебе не "гореть на работе" в офисе, раскладывая пасьянс "Косынка". Узнай, что такое настоящий труд.

3 Болезненные анализы Слышал про колоноскопию? Это когда симпатичная медсестра засовывает телекамеру прямо тебе в задницу. Хорошего мало, но все же лучше, чем помереть от рака толстой кишки.

4. Драка, закончившаяся не в твою пользу 1. Шрамы вроде как украшают. 2. Может, хотя бы это заставит тебя записаться в тренажерный зал?

5. Полное отсутствие денег Оказывается, прогулки при луне могут приносить не меньше удовольствия, чем пара "Лонг-Айлендов" в "Симачеве". А когда все же найдешь новую работу, не будешь так трястись перед начальством — ты ведь уже был безработным, и это не смертельно.

6. Крепкая ссора с мамой/папой/братом/сестрой Особенно если ты нашел в себе силы признать, что не прав.

7 "Просушка" Ты имеешь право на месячный отпуск каждый год, а чем твоя печень хуже? К тому же это прекрасный способ проверить, как далеко зашел твой алкоголизм.

8. Страшно дорогой ресторан Раз уж тебя занесло сюда, расслабься и почувствуй себя нуворишем. Не позорь себя попыткой подсчитать в уме, на какую сумму девушка уже съела и выпила. Лучше задумайся, как зарабатывать больше.

9 Болеть за клуб, знавший лучшие времена Легко болеть за чемпиона. А ты попробуй сохранить верность футбольному клубу, вся слава которого в прошлом? Ему сейчас действительно важна твоя поддержка. Кто знает, может, как раз благодаря верным фанатам твой клуб вновь станет лидером?

10. День с радио "Шансон" 14 прослушиваний песни "Но меня, мой мусорок, все ментовскою зовут" — и ты научился ценить хорошую музыку.

11. Отправка очень личного SMS не на тот номер.

12 Жареные жуки, вареные черви После такого обеда ты готов к любым гастрономическим испытаниям, а уж какой-нибудь тайско-индийский суп из острого перца с соусом чили покажется и вовсе детским садом.

13. Любовь безумной женщины Все эти звонки (ночные больше), слезы, нервы, любовь и стрелки в Польше... Будет что вспомнить на старости лет. Лучше, если ты пройдешь это испытание молодым, пока нет ни детей, ни собственности, а нервы еще крепки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧИТАЙ ДРУЗЬЯМ СТИХИ — РИТМИЧНАЯ РЕЧЬ ПОМОГАЕТ СЕРДЦУ И ЛЕГКИМ РАБОТАТЬ БОЛЕЕ СЛАЖЕННО

Как провести с пользой...

ФЕВРАЛЬ →

25

НЕ ПРОПУСТИТЬ ПРЕМЬЕРУ ФИЛЬМА "НЕПОКОРЕННЫЙ"
Режиссер: Клинт Иствуд
Эпический, но по-иствудски сдержанный рассказ о том, как Нельсон Мандела в 1995-м добился проведения чемпионата мира по регби в ЮАР, победив апартеид на спортивном поле. Фокус камеры разрывается между личностью президента, политической борьбой и спортом. Интереснее всего следить за регби. Иствуд, в частности, утверждает: стадион — последнее место на земле, где еще осталось место подвигу.

МАРТ →

7

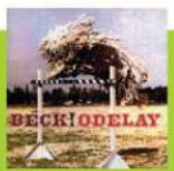
СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ FAITHLESS
Москва, Экспоцентр
Одни из наиболее ярких представителей умеренного крыла стадионной электронной музыки грозят Москве полноценным живым шоу — в классическом составе, с приглашенными музыкантами, светом, видео и прочими радостями концертной жизни.

11

12

НЕ ПРОПУСТИТЬ НАЧАЛО ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ

15



ИЗУЧИТЬ ДИСК ODELAY
Исполнитель: Beck. Geffen, 1996
Начни очередную трудовую неделю этим странным, но жизнерадостным альбомом, сделавшим Бека знаменитым. Как ребенок, оказавшийся на складе игрушек, Бек жадно хватается за любой музыкальный инструмент, любой стиль, случайно попавший под руку, и использует их на 100%. Кантри на игрушечных синтезаторах, электро — на расстроенной гитаре, шипящий сентиментальный блюз, похмельный рэп и черт в ступе.

18

НАСЛАДИТЬСЯ ФИЛЬМОМ "ОХОТА НА ВЕДЬМ"
Режиссер: Доминик Сена
Отряд рыцарей конвоирует ведьму на обед к инквизиторам. Ведьма вполне настоящая и начинает всех изобретательно убивать. Средневековые триллеры — жанр сложный: нужно аккуратно смешать историю и вымыслы, спецэффекты и натурные съемки, битвы и разговоры. В "Охоте на ведьм" эта алхимия, кажется, близка к идеалу.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОСЛУШАТЬ ДИСК HUNKY DORY
Исполнитель: David Bowie. RCA, 1971
Квинтэссенция музыки начала 70-х — рояльные рулады, скрипки, шубы, крашеные глаза и прочий глэм и шик. Отличный саундтрек к легкому воскресному похмелью — с бонусом в виде безымянной красотки под соседним одеялом. Разбуди ее этим альбомом.

21

ПОТРЯСТИ ЗАРАНЕЕ ОТРАЩЕННЫМ ХАЕРОМ НА КОНЦЕРТЕ МОНСТРОВ (НЕТ, ГИГАНТОВ... НЕТ, ИСПОЛИНОВ... В ОБЩЕМ, СУПЕРМЕГАЗВЕЗД) ТЯЖЕЛОГО РОКА MANOWAR

19

22

ВСПОМНИТЬ ДРЕВНЕГРЕЧЕСКИЕ МИФЫ НА ФИЛЬМЕ "БИТВА ТИТАНОВ". Режиссер: Луи Летерье
Древнегреческий эпос, стилизованный для наглядности не то под комикс, не то под видеоигру. Кровь льется цистернами, за кадром звучит тяжелая, лязгающая металлом музыка, герои бессмертны до тех пор, пока верят в свои идеалы, чудовища вроде горгоны Медузы играют роль "боссов уровней", а болтовне Гомера режиссер явно предпочитает беспрерывную резню "300 спартанцев". Безупречное пацанское кино, надо идти.

23-28

НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ В ХАНТЫ-МАНСИЙСКЕ — НА ДЕВЯТОМ ЭТАПЕ КУБКА МИРА ПО БИАТЛОНУ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: "ДАЙКИРИ", "КАЙПИРИНЬЯ", "ВИСКИ-САУЭР", "ДЖИН-ФИЗ" — НАИБОЛЕЕ "ВИТАМИННЫЕ" КОКТЕЙЛИ

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ

СПРАВКА
Ближайший аэропорт: Инсбрук, 60 км
Время: московское –2 часа
Трассы: более 200 км
Подъемники: 55 с пропускной способностью около 90 000 человек в час
Лучшее время для отдыха: январь-март и июнь-июль

МЕСТО МЕСЯЦА

Заальбах-Хинтерглемм

● Заальбах и Хинтерглемм — это две деревни, объединенные в огромный горнолыжный курорт, один из самых больших в Европе. Все трассы идеально ухожены — еженощно на курорте работают 60 ратраков и 450 установок искусственного снега. Для поклонников лесного катания — спуски с вершин Хохальмшпитце, Шпилеккогель и Шаттберг-Ост. Тем, кому этого покажется мало, советую попробовать такое экстремальное развлечение, как айс-картинг — катание на карте с шипованной резиной по ледяной трассе, или спуск на санях с вершины Вейзеральм.

● С приходом лета курорт Заальбах-Хинтерглемм превращается в Мекку европейского велотуризма и фрирайда. Ежегодно в разгар сезона здесь проводится Freeride Festival, а символ курорта — клоун с меловым лицом — пересаживается с лыж на велик. Расслабленные однодневные прогулки или тяжелые марафонские дистанции, сложные маршруты для велотриала и захватывающие дух скоростные спуски — подходящий маршрут выберут и новички, и продвинутые спортсмены, и профессионалы. Общая длина велотрасс — почти 500 км. На вершину тебя вместе с великом поднимет фуникулер, а спускаясь, ты то и дело будешь встречать уютные деревенские домики, манящие ароматами вкусной и сытной австрийской кухни.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОЧИЩАЯ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И КРЕПЛЕНИЯ ОТ ГРЯЗИ, НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ, МЫЛОМ И ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.

ЧЕЛОВЕК МЕСЯЦА

ПЕТР ТЮШКЕВИЧ

Всего 4 года понадобилось нашему другу и герою июньского номера за 2009 год петербуржцу Петру Тюшкевичу, чтобы завоевать титул чемпиона мира по кайтсерфингу по версии Международной ассоциации IKA, а также стать обладателем Кубка мира по кайтсерфингу (версия KPWT). Удачи, Петя, поздравляем тебя и ждем титула чемпиона мира по версии PKRA.

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

GoPro's HD HERO

Отличная недорогая спортивная камера. Профессиональное HD-качество с разрешением 1080 пикселей (30 кадров в секунду) и целых 4 часа видео — с картой на 32 Гб. Специальная система крепежей позволяет установить камеру на любом экстремальном снаряде — серфе, шлеме, велосипеде, автомобиле и даже самолете и снимать с самых разных ракурсов. Камера может снимать видео, фото и записывать звук достойного качества. Разумеется, она противоударная и водонепроницаемая, размером всего 42x60x30 мм и весит 150 г вместе с аккумулятором. Стоит это сокровище вполне скромные для таких характеристик 259 американских у.е.

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

12.03–14.03

ФИНАЛ КУБКА РОССИИ ПО ЛЕДОЛАЗАНИЮ

Архангельск

Свежее веяние в мире зимнего экстрима, аналог альпинизма на ледяных массивах. Техника напоминает приемы скалолазания, но требует лучшей физической подготовки. В Архангельске тебя ждет красочное, зрелищное соревнование на силу, выносливость и скорость.

18.03–21.03

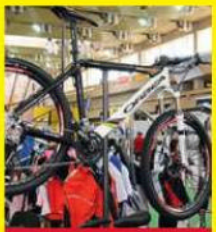
ФИНАЛ МИРОВОГО ФРИРАЙД-ТУРА

Вербье / Швейцария

Неприступная гора Бек-де-Росс в очередной раз готова оказать сопротивление лучшим из лучших фрирайдеров мира. Сложные спуски, прыжки с отвесных скал и прочий адреналиновый передоз. Россию на этих престижных мировых соревнованиях будет представлять Геннадий Хрячков.

ФЕВРАЛЬ — МАРТ — АПРЕЛЬ

—	1	11
18	2	2
19	3	3
20	4	4
21	5	5
22	6	6
23	7	7
24	8	8
25	9	9
26	10	10
27	11	11
28	12	
—	13	
	14	
	15	
	16	
	17	
	18	
	19	
	20	
	21	
	22	
	23	
	24	
	25	
	26	
	27	
	28	
	29	
	30	
	—	



19.02–21.02

ЗАЙТИ НА ВЫСТАВКУ "ВЕЛО ПАРК-2010"

Москва, ЛФК ЦСКА

Причин посетить "Вело Парк" три. Первая — новинки двухколесной техники со всего мира. Вторая — в этом году клуб "Р.А.С.Т.А.Байк" представляет зимний Кубок велоконструкторов. Привези свой самодельный зимний велик — и получи приз. Наконец, третья причина — соревнования по велотриалу, в которых ты тоже можешь принять участие. Все подробности тут: www.velo-park.ru

30.03 — 10.04

ЭТАП ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СЕРФИНГУ

Пляж Беллс-Бич, штат Виктория, Австралия

Лучшие 44 серфера современности в очередной раз готовы показать, на что способна обычная доска в руках профессионала. Борьба обещает быть жаркой — ведь призовой фонд соревнования составляет $400 000.

АККУРАТНО ПРОТРИ ЛЫЖИ СЛЕГКА ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ ИЛИ ПРОМОЙ ИХ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. НАСУХО ВЫТРИ И ХРАНИ ТОЛЬКО В ЧЕХЛЕ

ЯБЛОКО

ОДИН ПЛОД В ДЕНЬ НА 45% СНИЖАЕТ ШАНСЫ ОБЗАВЕСТИСЬ КАМНЯМИ В ПОЧКАХ. УЧТИ, ЧТО МУЖЧИН КАМНИ ПОРАЖАЮТ В ЧЕТЫРЕ РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИН

РИСК СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ, ЕСЛИ ТЫ ЗАВЕЛ (И СОХРАНИЛ ДО ГРОБА) ТРЕХ И БОЛЬШЕ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ, СНИЖАЕТСЯ НА

26%

400%

НА СТОЛЬКО ВЫРАСТЕТ ЧИСЛО СТРАДАЮЩИХ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА К 2050 ГОДУ. ОДНА ИЗ ПРИЧИН — БОГАТАЯ ЖИВОТНЫМИ ЖИРАМИ ПИЩА. ПОСТАРАЙСЯ МАКСИМУМ ЖИРОВ ПОЛУЧАТЬ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ВРОДЕ ОРЕХОВ, ОЛИВОК И АВОКАДО

5

ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ ЕЖЕДНЕВНО — И ТЫ БУДЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ НА 2,1 ГОДА МОЛОЖЕ (1 ПОРЦИЯ — ПОЛНАЯ ГОРСТЬ)

300%

НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ТВОИ ШАНСЫ ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ТРОЕ И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ

20%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ВОЗРАСТНОГО УХУДШЕНИЯ СЛУХА, ЕСЛИ ТЫ ЕЖЕДНЕВНО БУДЕШЬ СЪЕДАТЬ ПО ПОРЦИИ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ. БРОККОЛИ, ГОРОШЕК, ФАСОЛЬ — ЧТО УГОДНО

8

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ ДАСТ ТЕБЕ РЕГУЛЯРНОЕ ПОЕДАНИЕ КРАСНОГО ВИНОГРАДА. ОН СНИЖАЕТ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ, КОТОРЫЙ СОКРАЩАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ИМЕННО НА ЭТО ЧИСЛО ЛЕТ

КУРЕНИЕ

В ТРИ РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗРАСТНОЙ ДЕГЕНЕРАЦИИ ЖЕЛТОГО ПЯТНА — ЭТО НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, ЗАЧАСТУЮ ПРИВОДЯЩЕЕ К СЛЕПОТЕ

ТЫ ТОЛЬКО ПОСЛУШАЙ

У нас есть хорошая новость: купив сегодня один из телефонов Nokia с предложением Вместе с музыкой, можно целый год скачивать песни и альбомы с сервиса Музыка Ovi абсолютно бесплатно! Разве что за трафик придется заплатить в том случае, если тариф не безлимитный. Что стоит скачать в первую очередь? Мы подобрали самые-самые рекорды из мира музыки, достойные занять место в фонотеке Nokia X6 Вместе с музыкой, Nokia X3 Вместе с музыкой и Nokia 5230 Вместе с музыкой.

САМЫЙ ПРОДАВАЕМЫЙ АЛЬБОМ

Порядка 110 млн копий альбома Майкла Джексона Thriller разошлись по миру. Если выложить их рядом, получится 13 200 км дисков. Это на 500 км длиннее диаметра Земли.

Благодаря предложению Вместе с музыкой и сервису Музыка Ovi ты можешь пополнить ряды обладателей этого легендарного альбома, только, в отличие от тех 110 млн, платить тебе не придется.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДИСК

По результатам опроса, в котором приняли участие 250 000 человек, лучшим альбомом всех времен признан диск ирландских рокеров U2 The Joshua Tree. В этом хит-параде он обошел даже The Beatles. Теперь тебе не придется искать песни из хит-парадов – ты можешь воспользоваться чартом непосредственно на music.ovi.ru и закачать в свой телефон все самые популярные треки. Телефоны Nokia X6 Вместе с музыкой, Nokia X3 Вместе с музыкой и Nokia 5230 Вместе с музыкой – это твой пропуск к огромной коллекции альбомов.

САМАЯ БОЛЬШАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

В 2008 году на интернет-аукционе за коллекцию из 1 млн виниловых пластинок и 300 000 компакт-дисков заплатили $3 млн. Музыкальный сервис Музыка Ovi – это коллекция из миллионов композиций, доступная онлайн, и если ты купил один из телефонов Nokia Вместе с музыкой, то вся эта музыка становится твоей! Каким образом? Читай подробности в разделе Музыка на сайте Nokia (www.nokia.ru/music), с правилами и условиями ознакомься на nokia.ru/cwmtermsandconditions. Так что свои $3 млн можешь потратить на что-нибудь еще.

САМЫЙ МНОГОЛЮДНЫЙ КОНЦЕРТ

В 2003 году в Торонто на концерт The Rolling Stones было продано 490 000 билетов. Этот рекорд для платных выступлений по-прежнему не побит.

Живые выступления разных исполнителей (в том числе и некоторые треки с того концерта The Rolling Stones) теперь доступны тебе бесплатно – не важно, где проходил концерт и сколько стоили на него билеты. Ищи нужные записи на онлайн-сервисе Музыка Ovi, причем благодаря предложению Вместе с музыкой скачивать их бесплатно ты можешь в течение целого года с момента активации, а остаются они навсегда (в телефоне и компьютере, которые зарегистрированы в этом сервисе)!

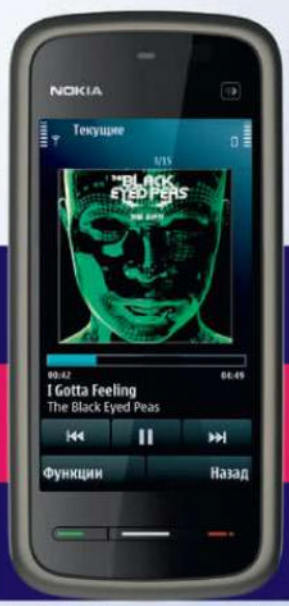
САМЫЙ БОЛЬШОЙ МАГАЗИН МУЗЫКИ

В прошлом году на нью-йоркской Таймс-Сквер закрылся крупнейший в мире музыкальный магазин. С 1996 года он являлся одной из достопримечательностей Нью-Йорка, но вот уже год, как эта Мекка меломанов перестала существовать.

Сервис Музыка Ovi – это Мекка меломана, которая всегда под рукой. Достаточно просто зайти на music.ovi.ru и скачать то, что нравится. Это все равно что попасть в гипермаркет, где все бесплатно: можешь хоть все 32 Гб памяти Nokia X6 Вместе с музыкой заполнить треками.

Nokia X6 Вместе с музыкой

Nokia X3 Вместе с музыкой



Nokia 5230 Вместе с музыкой

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МАЛЕНЬКИЙ, НО ЕМКИЙ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

В ЭТОМ ПОЛУПОДВАЛЬНОМ КАФЕ МЫ С НИМ ПОЯВИЛИСЬ ПОЧТИ одновременно — я чуть раньше, он следом за мной. Его звали Андрей. На нем были такие же очки, как и на мне, — в толстой роговой оправе. И вообще, он производил впечатление человека, который при благоприятных условиях мог бы стать моим дружбаном — приятный парень из хорошей семьи. Но в данной конкретной ситуации я его почти возненавидел. Потому что, как только он появился, я ему проиграл — все девчонки теперь смотрели только на него.

Он был выше меня сантиметров на шесть или даже чуть больше. Хотя к 35 годам я вполне бы уже мог привыкнуть к такому положению вещей.

Я почти всегда был ниже всех. В школе мое и без того унизительное положение (на физкультуре — в самом конце строя, даже после девчонок) усугублялось лишним весом. Веса накопилось столько, что мои щеки можно

было увидеть сзади. Понятно, что особой популярностью я не пользовался, хотя начал курить вместе со всеми, в 13 лет. Отсюда — комплексы, "меня никто не любит..." В детстве, когда ты еще не слышал про Вуди Аллена (этот лысеющий очкарик ростом 165 см обладал такими женщинами, что ни одному Бреду Питту даже не снилось), ощущение "я — коротышка" может стать причиной адской неуверенности в себе или даже круче — серьезной психологической травмы.

КСТАТИ, КУРИТЬ Я НАЧИНАЛ ПОД влиянием друга Димы. В классе он был самым крутым — девочки на нем так и висли. Еще бы, высокий красавец. Высокий! Помню, я даже ежедневно по несколько минут висел на турнике. Кто-то мне рассказал, что таким нехитрым способом можно добавить к своему росту пару сантиметров. Оказалось, полный бред — турник не помог.

Справиться с лишним весом помогли походы, которые вошли в мою жизнь в старших классах вместе с ненавистной ныне бардовской песней, первой любовью и первым алкоголем. А вот проблема низкого роста осталась со мной по сей день. Конечно, никаких детских комплексов параноидальной мощи у меня уже нет. Но иногда, как в том кафе, я чувствую свою ущербность. Высокий парень в очках, Андрей, возможно, в честном бою ты мне проиграешь. Потом может оказаться, что я лучший собеседник, и чувство юмора у меня тоньше, и читал я больше, и на гитаре я играю, как Бог, и вообще у меня член длиннее. Но в тот момент, когда мы вместе появляемся перед девичьими взорами, я знаю — у тебя больше шансов. Как минимум потому, что тебя лучше видно.

ВЫСОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ, что он крутой, — он круче тебя уже по факту своего существования. Быстрее, выше, сильнее! А у невысокого полно проблем. Да, я мужик, хоть и маленький. Но это же нужно сделать над собой усилие, чтобы подойти к высокой женщине и сказать: "Подруга, пойдем со мной, я — лучше всех!" Это же нужно объяснить, что ты дашь фору любому, при этом выпрыгивая из-за спин более высоких соперников. Эй, почему вы не смотрите на меня?! А как же мой богатый внутренний мир?

Такие усилия, конечно, сковывают. Может, вы и знаете человека, который бывает дьявольски элегантен, тужась. Я не такой.

"НУЖНО СДЕЛАТЬ НАД СОБОЙ УСИЛИЕ, ЧТОБЫ ПОДОЙТИ К ВЫСОКОЙ ЖЕНЩИНЕ И СКАЗАТЬ: "ПОДРУГА, ПОЙДЕМ СО МНОЙ, Я — ЛУЧШЕ ВСЕХ!"

САМОЕ НЕПРИЯТНОЕ, ЧТО У МЕНЯ ПРЯМО перед глазами — совсем другой пример, друг семьи дядя Миша. Это вот прямо настоящий мужик — любит выпить, умело обращается с огнестрельным оружием, ловко водит любые автомобили и порой может так рявкнуть, что дрожат стены. В Израиле, где Миша с семьей (жена и двое детей) живет последние лет 15, он не изменил своим привычкам — плюс с удовольствием ест жареную свинину по субботам и отказывается учить иврит. Выпив водки, Миша обожает рассказывать истории из детства, причем каждая из них начинается со слов: "Тогда я был самым маленьким..." Можно подумать, он сейчас стал выше — от горшка, как говорится. Но его рост ни секунды не мешает ему чувствовать себя хозяином положения. И в самые ответственные моменты я вспоминаю про него, дядя Миша — моя ролевая модель. Независимо от роста, он стал уверенным в себе парнем с твердыми бицепсами, голосом и взглядом.

Хотя стоп, что я говорю — "независимо от роста"? Зря ли дядя Миша каждый раз заводит волынку про "и был я самым маленьким..." Понятно, что именно эта "ущербность" заставляла его лезть из кожи вон, ежедневно самоутверждаться и проявлять характер, пока высокие красавцы расслабленно лежали на своих диванах. И, кстати, у Миши жена выше его на полголовы. Комплекс Наполеона, названный в честь одного из величайших коротышек Земли, — это прекрасно. По тому же принципу энергичные и беспринципные провинциалы в карьерной гонке переигрывают расслабленных москвичей, которые вид на Кремль получили по праву рождения.

СТАЛ БЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИН (165 СМ) ГЕНИАЛЬНЫМ артистом немого кино, если бы обладал исполинским ростом? А если бы Тамерлан (145 см) задевал головой облака, возникла бы у него идея завоевать полмира? Или он бы спокойно пас овец, довольный собой? Никита Хрущев, Лоуренс Оливье, Аристотель Онассис, Юрий Гагарин, А.С. Пушкин (пользовавшийся, кстати, успехом у высоких женщин)... Повезло тому, кто заразился комплексом Наполеона. Но почему же я такой спокойный и уравновешенный? Видимо, проблема в том, что я родился слишком высоким (все же 172 см) для приобретения этого полезного психологического расстройства. Я — Гулливер среди Наполеонов, как жаль.

Хотя... Высокий Андрей из полуподвального кафе, если ты читаешь эти строки — мы еще с тобой встретимся. В честном бою. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

78 Кухня
О, картошечка! Как бы приготовить ее сегодня?

82 Отношения
Куда сводить на ужин свою старую жену?

84 Знание
Сомневаешься в пользе кофе? Читай эту статью!

94 Организм
Что делать, чтобы утро всегда было бодрым?

96 Карьера
Почему ты должен заботиться о боссе?

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ
ПОД РЕДАКЦИЕЙ АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА

Ломать — не строить

Что плохому танцору мешает, ты и сам знаешь. Пришла пора узнать о том, что помогает танцору хорошему. На повестке дня — занятия брейк-дансом.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА КОПЫЛЕВА

7 ПРИЧИН ТАНЦЕВАТЬ БРЕЙК-ДАНС

1
ПОВЕРИШЬ В СЕБЯ
Умение хорошо двигаться делает людей более уверенными в себе. Психоаналитик Вильгейм Райх утверждал, что танцы освобождают людей от "защитного панциря" из скованных мышц, которым они под воздействием стресса инстинктивно защищаются от мира. К тому же движения под музыку дадут тебе "катарсическое высвобождение подавляемых эмоций" и "создание более положительного образа тела". Что бы это ни значило.

2
ПОСМОТРИШЬ МИР
По миру проводятся различные фестивали би-боев (Battle of the Year, Floor Wars, International Break Dance Event, UK Battle Pro и другие). Нет денег на мировые турне? Можно поездить и по России — у нас тоже проводятся соревнования: Top-30, Metaform, Maya Battle, Personality и т.д.

3
СТАНЕШЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ
Антрополог Бернард Финка утверждает, женщины делают выводы о физическом здоровье мужчины, его силе, выносливости и способности произвести здоровое потомство по манере, в которой он танцует. Более привлекательны ловкие мужчины с яркой доминирующей ролью в танце. Короче, чем лучше танцуешь, тем больше женщин захотят произвести с тобой потомство.

4
СОХРАНИШЬ КОСТИ
Танец заставит тебя переносить вес тела с одной ноги на другую или на руки и т.д. в более изощренных позах, чем в обычной жизни. Эта нагрузка способствует укреплению скелета и снижает скорость потери костной массы (у мужчин к старости она может составить 20-30%). Другими словами, танцуя, ты защищаешь себя от сгорбленной спины, остеопороза, проблем с суставами.

МН: Брейк-данс — от английского break, "ломать". Часть движений в танце — резкие, ломаные.

6

ОБРЕТЕШЬ ТЕЛО

"Нижний брейк – это сложнокоординационные движения с большой нагрузкой на плечевой пояс", – комментирует фитнес-редактор Men's Health Дмитрий Смирнов. – В тренажерном зале, если заниматься неправильно, можно получить декоративные мышцы, от которых мало толку. Брейк-данс разовьет мышцы, которые работают. Это хорошая база для любого другого спорта".

5

ПРОТЯНЕШЬ ДОЛЬШЕ

Ученые из Университета Брунела (Великобритания) доказали, что при тренировках под музыку выносливость повышается на 15%.

7

ПОУМНЕЕШЬ

Разучивая сложные движения, ты прокладываешь новые нейронные связи и обновляешь старые. Во время танца работают почти все отделы мозга, включая мозжечок. Как результат, танцы – отличная профилактика болезни Паркинсона и слабоумия, они улучшают память и работу вестибулярного аппарата. Даже когда ты наблюдаешь со стороны за известными тебе движениями танца, в твоем мозгу идет работа, схожая с той, которую он выполняет, когда ты танцуешь сам.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- заболевания опорно-двигательного аппарата
- проблемы с вестибулярным аппаратом (например, болезнь Меньера)
- повышенное артериальное давление
- пороки сердца

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СБОРЫ

Если ты решился пойти на первое занятие, тебе потребуются:

1. Кроссовки или кеды (желательно с резиновой подошвой, чтобы не скользили по полу).
2. Шорты или спортивные штаны. Лучше просторные – ты должен чувствовать себя свободно.
3. Футболка или майка (поменьше синтетики).
4. Защита! Даже опытные би-бои не забывают о ней. Тебе потребуются наколенники (подойдут волейбольные), налокотники, напульсники. Вместо наколенников и налокотников можно использовать эластичные бинты. Когда крутишь headspin (крутишься на голове), то лучше использовать шапку, если не хочешь облысеть раньше времени.

Антон Кузнецов, преподаватель школы танцев Feel Good, дает советы начинающим танцорам:

В крупных городах дело с продвижением брейкинга обстоит неплохо. Есть залы, есть люди, которые помогут преуспеть в танце. А если в твоем городе нет школы, иди в интернет: ACTION.BY, BBOYWORLD.ru, break-dance.ru, b-motion.ru, b-dance.ru, volnorez.ru. Поможет и YouTube, на котором есть и обучалки, и записи танцевальных битв. Но лучше найти себе какого-то "очного учителя" – хоть бы и из просто более опытных би-боев твоего города. Я учился в одиночку делать "гелик" полгода и повредил себе все, что можно было, – спину, локти, колени. Когда люди приходят в мою школу, они учатся этому за 1-2 месяца практически без травм.

Ты можешь начать в любой школе, но для развития необходимо участвовать в соревнованиях. Посещай баттлы и джемы (джем – дружеский круг, в котором би-бои танцуют в свое удовольствие, баттл – битва между танцорами с целью доказать свое превосходство). Тренируйся каждый день и везде, где только можно, – дома, в зале, на улице (в конце концов, это уличный танец!).

Ходи на мастер-классы опытных танцоров. Это возможность услышать и увидеть то, до чего профессионалы шли годами!

ВЕРХИ И НИЗЫ

Основные отличия верхнего брейка от нижнего в том, что первый подразумевает вертикальное положение тела, а второй — горизонтальное, кроме того, в первом больше пластики и танца, а во втором важнее физическая составляющая. Вот основные элементы этих стилей:

Нижний брейк

- **Sixstep** — "шесть шагов". Ты опираешься на руки, в то время как ноги совершают круговые движения по полу.
- **Windmill** — или "гелик" (от англ. helicopter, "вертолет"). Ты на полу, твои ноги совершают маховые движения, изображая лопасти вертолета.
- **Swipe** — опираясь на руки, ты сильно отталкиваешься ногами от пола и проворачиваешь тело вокруг своей оси.
- **Turtle** — стойка на кистях рук (локти упираются в пресс), танцор движется, переставляя кисти.
- **Backspin** — кручение на спине на 360 и более градусов со скрещенными ногами.

Верхний брейк

- **Waving** — танцор изображает волну, чередуя движения с фиксацией. Другое название "вэйвинга" — "электрик буги".
- **King tut (tutting)** — изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах (tut от "Тутанхамон"). Во всех движениях соблюдаются прямые углы.
- **Strutting** — стиль, основа которого — деление привычных движений ногами на мелкие промежуточные стадии. Например, делая шаг, танцор не сразу выносит заднюю ногу вперед, а на секунду замирает в позе "ноги вместе".
- **Popping** — ритмичное сокращение мышц тела под музыку.
- **Locking** — в 1970 году американский подросток Дон Кэмпбелл случайно придумал новый стиль. Пытаясь танцевать, он замирал в паузах между движениями, потому как забывал, что делать дальше. "Несмотря на мои ошибки, все аплодировали", — говорит Кэмпбелл.

СОВЕТЫ ОТ SPORTBOX.RU

Учиться стоит у лучших. К этим российским командам советуют присмотреться обозреватель портала Sportbox.ru Мария Барабанова и экс-участник коллектива Da Boogie Crew, хореограф коллектива Da Mastas Константин Бредис (Masta BK):

1. **Топ-9** (Петербург). В 2008 году команда заняла первое место на самом престижном в мире чемпионате по брейк-дансу BOTY (Battle of the Year). "Топ-9" популярна во всем мире, и именно она ассоциируется у зарубежных танцоров с российским брейком.
2. **Predatorz Crew** (Баксан, Кабардино-Балкария). Би-бой Bootuz из Predatorz Crew был победителем российского этапа чемпионата мира по брейк-дансу BC ONE в 2006 и 2007 годах. Его брат, би-бой Sula, — победителем международного фестиваля Maya Battle (Москва, 2007).
3. **Funk Fanatics** (Петербург). Участники и призеры множества соревнований. Работают вместе с "Топ-9", принимают участие в судействе соревнований.
4. **All The Mos** (Москва). Неоднократные призеры BOTY Russia, в 2005 году выиграли Floor Warz (Дания).
5. **Da Funky Style** (Новосибирск), серьезные конкуренты столичным и питерским би-боям. В Новосибирске открыли свою школу брейк-данса. ■

НАБЕРИ МАССУ!
На одну порцию: 861 ккал, 45 г жиров (из них 17 г насыщенных), 47 г белков, 43 г углеводов

СБРОСЬ ЖИРОК!
На одну порцию: 411 ккал, 14 г жиров (из них 3 г насыщенных), 41 г белков, 28 г углеводов

Клубни и жизнь

Последние разработки в области кухонной науки (сделанные нами, разумеется) превращают ностальгическое блюдо из детства — картофельную запеканку — в супероружие. Вооружайся им, и качок, и толстяк!

КАЧКОВСКАЯ ЗАПЕКАНКА

Фарш из постной говядины — любому понятно, что это круто. Имеющую не очень спортивную репутацию картошку мы улучшим яичными желтками. В них — витамины, антиоксиданты, наши возлюбленные омега-3, да и белка в желтках совсем немало. Особо яростные качки могут замешать в пюре яйцо целиком.

ЗАПЕКАНКА ДЛЯ ТОЛСТЯКА

И без того полезную курицу приправляем анчоусами — для дополнительной пользы. Смешав картофельное пюре с яичным белком, ты получишь своего рода суфле. К тому же объем выходит приличный, а картошки, недружественной толстяку, ты использовал гораздо меньше.

ПОСТОЯНСТВУ НЕТ ПРЕДЕЛА

Мы, конечно же, ждем перемен (как в известной тебе песне), но все-таки не забываем: некоторые вещи в этом мире хороши именно своим постоянством. Ну, например...

ЯПОНСКАЯ МОНАРХИЯ

Между прочим, самая древняя в мире из сохранившихся монархий – она была установлена в 660 году до н.э. Итого – более 26 столетий постоянства и традиций, благодаря которым Япония сегодня представляет собой ни на что не похожую, а по свидетельствам многих – совершенно космическую страну. И если самурайское харакири (сэппуку) европейцам кажется несколько спорным обычаем, многие другие исконные японские привычки достойны уважения и внимания. Например, устоявшийся в веках бытовой и гастрономический аскетизм японцев, заставляющий их спать на циновках с дощечкой вместо подушки и есть много морепродуктов, риса и водорослей, закрепил за нацией первое место в мире по количеству долгожителей. Важно и то, что большинство из 36 276 бабушек и дедушек, переваливших за сто лет, сохраняют бодрый вид, завидную память и любовь к рису и рыбе.

КОАЛЫ

Эти сумчатые медведи отличаются завидным постоянством в еде. Их рацион – почти исключительно побеги и листья эвкалипта, так как обитают они в австралийских эвкалиптовых лесах. И вот результат. Тебе когда-нибудь случалось находиться рядом с дикими животными (ну хотя бы в зоопарке)? Мягко говоря, они дурно пахнут. Так вот знай, благодаря тому, что коалы питаются эвкалиптом, пахнут они если не божественно, то, наверное, как райские птицы. И тот, кто держал сумчатого на руках, никогда не забудет этого ощущения – когда на тебе сидит живой благоухающий мех. После этого даже простительно, что коалы спят по 18-20 часов в день.

МАТЕМАТИЧЕСКИЕ КОНСТАНТЫ

Возможно, для тебя это словосочетание звучит по-школьному забыто, но мы напомним. Самая известная математическая постоянная – это число π, архимедова константа, без которой у тебя никогда не получилось бы: вычислить длину интересующей тебя окружности (мало ли), узнать площадь круга (ну вот надо тебе купить ковровое покрытие для твоей любимой круглой комнаты – и как понять, сколько его понадобится?). Констант таких в математике не один десяток, но не будем усложнять тебе жизнь. Кстати, отдать дань математическому постоянству ты можешь 14 марта, когда отмечается День числа π. Как думаешь, почему именно 14 марта?

МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ИНТЕРНЕТ

Хороши особенно в том случае, когда есть возможность постоянно оставаться в эфире. Делать это с МТС становится все проще – по двум причинам. Первая – запуск и развитие сетей 3G. Достаточно сказать, что сегодня сети третьего поколения, которые позволяют получить доступ в интернет со скоростью до 3,6 Мбит в секунду в любой точке действия сети, работают более чем в 50 городах во всех федеральных округах России. А в Москве, где с недавнего времени есть доступ к 3G в метрополитене, запущена и уличная сеть 3G.

Вторая причина – пакет услуг "МТС Коннект" (включает USB-модем, тарифный план и 100 Мб трафика), который вместе с существующими сетями третьего поколения открывает для тебя фактически безграничные возможности работы в интернете. Оперативная загрузка мультимедийного контента, удобный интернет-браузинг, быстрая работа с электронной почтой и файловыми приложениями и при этом – полная мобильность и возможность оставаться онлайн постоянно за разумные деньги. Похоже, технологии будущего уже где-то рядом.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ (на четыре порции)

БАЗА

2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 средняя морковка
1 луковица
Веточка тимьяна
1 ст. л. ворчестерского соуса
2 ст. л. томатной пасты
250 мл овощного бульона
Оливковое масло
Соль, перец

НАБЕРИ!

550 г нежирного говяжьего фарша
125 мл красного сухого вина
80 мл нежирного молока
4 большие картофелины
2 яичных желтка

СБРОСЬ!

450 г куриного фарша
1 ч. л. молотого кофе
1 ч. л. пасты из анчоусов (или одна небольшая рыбка, размятая в кашу)
2 ч. л. соевого мяса
2 ст. л. портвейна
2 большие картофелины
2 яичных белка

РЕЦЕПТ

Читай только то, что нужно читать. Хочешь набрать массу — читай текст под значком НАБЕРИ!. Сбросить жирок — значит, твой текст под плашкой СБРОСЬ!. То, что под заголовком БАЗА, придется читать всем.

Часть 1. Мясо

СБРОСЬ! Смешай куриный фарш с кофе и соевым мясом.

БАЗА Поставь духовку разогреваться до 200°C. Обжарь фарш на сильном огне, помешивая, пока не потемнеет, с солью, перцем и тимьяном — минут 10. Сними с огня, переложи в дуршлаг или сито и дай стечь жиру.

Часть 2. Овощи

БАЗА Пока из мяса вытекает зловещий холестерин, наточи как следует нож и начинай тщательно рубить в мелкую капусту лук, сельдерей, чеснок и морковь. Кидай их в ту же сковородку, где ты жарил фарш, и ставь на средний огонь. Обжаривай, энергично помешивая, минут пять, пока овощи не размякнут.

Часть 3. Аромат

СБРОСЬ! Верни курицу в сковородку с овощами, туда же добавь пасту из анчоусов и жарь еще пару минут. Добавь портвешку, дождись закипания и жарь еще минуту.

НАБЕРИ! Открой вино. Чтобы отмерить ровно полстакана, налей полный и выпей половину. Лучшего способа человечество еще не придумало. Затем вылей вино в сковороду с овощами, туда же положи фарш и обжаривай, пока количество жидкости не уменьшится в два раза.

БАЗА Добавь томатную пасту, ворчестерский соус и овощной бульон. Дай закипеть, убери огонь до минимума, накрой крышкой и томи полчаса. Периодически помешивай.

Часть 4. Картошка

БАЗА Пока варево булькает под крышкой, почисти картошку и отвари в подсоленной воде до готовности — то есть минут 12. Слей воду и разомни картофель в пюре.

СБРОСЬ! Взбей яичные белки в пену и аккуратно смешай их с пюре.

НАБЕРИ! Смешай пюре с яичными желтками.

БАЗА Переложи фарш из сковородки в форму для запекания и замажь сверху картошкой. Нарисуй вилкой несколько неглубоких насечек и отправляй в духовку на 30 минут. ■

ФОТО: ROB WHITE

Место встречи изменить

Где назначить свидание, чтобы оно закончилось именно так, как ты рассчитываешь.

У ВАС БЫЛО БОЛЬШЕ ТРЕХ СВИДАНИЙ?

НЕТ → **ЭТО ВАШЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?**

ДА → Немного рыцарства никогда не повредит, но большие вложения вовсе не гарантируют максимальные дивиденды. Компания Onepoll опросила 5000 женщин и выяснила, что треть из них когда-либо прекращали общаться с чрезмерно щедрыми мужчинами — девушек очень тревожил вопрос, как же им придется за эту щедрость расплачиваться.

ЭТО ВАШЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?

НЕТ → **У ВАС УЖЕ БЫЛ СЕКС?**

ДА → **$З_1$**

90% девушек предпочитают, чтобы первые свидания проходили на их территории. Напрашиваться в гости не обязательно, но по крайней мере выбери какое-нибудь местечко поближе к ее дому.

У ВАС УЖЕ БЫЛ СЕКС?

ДА → **ВЫ ЖЕНАТЫ?**

НЕТ → **ВЫ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЬШЕ ГОДА?**

ВЫ ЖЕНАТЫ?

НЕТ → **ВЫ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЬШЕ ГОДА?**

ДА → **ВЫ ЖЕНАТЫ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ?**

ВЫ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЬШЕ ГОДА?

ДА → **ВЫ ПОЖЕНИЛИСЬ БОЛЬШЕ ПЯТИ ЛЕТ НАЗАД?**

НЕТ → **ПЛАНИРУЕШЬ УЛОЖИТЬ ЕЕ НЫНЧЕ ЖЕ НОЧЬЮ?**

ВЫ ПОЖЕНИЛИСЬ БОЛЬШЕ ПЯТИ ЛЕТ НАЗАД?

ДА → **ВЫ ЖЕНАТЫ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ?**

НЕТ → Тебя можно поздравить, но не расслабляйся. Ученые из Института Макса Планка в Ростоке (Германия) доказали, что чаще всего браки распадаются где-то в районе пятого-шестого года существования. Потому что к этому сроку партнеры перестают прилагать усилия, чтобы сохранить хорошие отношения.

ВЫ ЖЕНАТЫ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ?

Будь осторожнее. Как выяснили ученые Пенсильванского университета, 10+ — критический срок для семейного секса, ведь нельзя столько времени с энтузиазмом заниматься одним и тем же. Возможно, именно поэтому многие женатые/замужние люди старше 40 обзаводятся кожаным бельем и прочими приспособлениям.

НЕТ → **$Д_1$**

ДА → **Е**

ПЛАНИРУЕШЬ УЛОЖИТЬ ЕЕ НЫНЧЕ ЖЕ НОЧЬЮ?

Да, может быть, пора. Недавний опрос жительниц Великобритании показал, что у 90% женщин срабатывает сигнал тревоги, если их новая любовь не намекнула на перемещение в спальню после четырех недель знакомства. Четырех недель, а не часов.

ДА → **А**

НЕТ → **В**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ТВОЕЙ ДЕВУШКОЙ?
ДА
НЕТ
Д2
КОГДА ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ?
ДНЕМ
ВЕЧЕРОМ
Ж
Г
ОНА МОГЛА БЫ СТАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ ЕДИНСТВЕННОЙ?
Собираешься под венец? Исследователи из Университетского колледжа Лондона утверждают, что оптимальный возраст для свадьбы у мужчин — 32 года, а у женщин — 27 лет. Если все случится раньше, либо будешь горевать, что не успел нагуляться, либо обнаружишь, что из-за отсутствия опыта сделал неправильный выбор.
ДА
ВОЗМОЖНО
НЕТ
З2
Б
Д2

А **Ужин дома**

Причем готовить будешь ты. "После трех свиданий женщина ищет в твоем поведении знаки, намекающие, что ты готов к отношениям. Приготовленный тобой ужин будет сигнализировать, что тебе небезразлично все происходящее", — говорит доктор Иэн Кернер, член Общества научного подхода к сексу.

Б **Маленький ресторан**

65% женщин в положении "невеста на выданье" хотят, чтобы их пригласили в маленькую семейную закусочную. "Это более интимно, — объясняет доктор Кернер. — Здесь самое место поговорить о ваших семьях, ваших мечтах — это заставит ее почувствовать себя ближе к тебе".

В **Comedy Club**

Свидание на каком-нибудь развлекательном шоу пройдет легче, чем просто в баре: шутки (пусть и не твои) разряжают атмосферу. Бонус: когда человек смеется, в организме вырабатывается дофамин. Подсознательно она усвоит: встреча с тобой = удовольствие.

Г **Живой концерт**

Эмоций — гарантированно больше, чем от купленного на скорую руку подарка. Не знаешь ее предпочтений — выбери какой-нибудь ненавязчивый рок, лучше русский, лучше не "Аквариум".

Д **Бар**

1. Пригласи ее в бар, где прошло ваше первое свидание. "Такого рода воспоминания стимулируют сексуальное возбуждение", — говорит профессор психиатрии доктор Лора Берман.

2. Пригласи ее в шумный бар и заказывай коктейли, не вино. "Отсутствие романтических образов, атмосфера, не подразумевающая близости, — все это приведет ее к подсознательной мысли, что у тебя нет серьезных намерений", — говорит доктор Иэн Кернер.

Е **Боулинг**

Непривычное времяпрепровождение, особенно если вы соревнуетесь друг с другом, вызывает прилив дофамина (гормона удовольствия), привлекательность партнера растет. По крайней мере так утверждает авторитетный Journal of Neuroscience.

Ж **Обед с друзьями**

Ученые из Гарварда уверяют, что для девушки встреча с твоими друзьями — знак искренности с твоей стороны. А это пробуждает в ней сексуальное желание.

З **Кофейня**

1. "Людям нужен всего час, чтобы понять, совместимы они или нет" — так звучит основной вывод исследования, проведенного учеными Нью-Йоркского университета. Свидание в простой кофейне позволит вам быстро разойтись, если возникнет вопрос, зачем вы вообще туда пришли.

2. Пригласи ее на бранч (поздний завтрак). "Выход в город вместе в такое время — это и что-то новое, и в то же время утверждает ваш статус как сложившейся пары", — советует доктор Иэн Кернер. ■

Коктейль молотый

Чашечка кофе — это не только отличный повод завлечь незнакомку в свою холостяцкую берлогу, но и безотказный помощник в деле накачивания мышц, стимуляции работы мозга и продления жизни.

Воздействие на человеческий организм кофеина, пожалуй, не менее популярная тема для научных изысканий, чем точка G. С тех пор как люди начали массово поглощать кофе — а случилось это XV веке, — появилось более чем 21 000 исследований. MH снимает сливки с научного знания, чтобы ты мог получить максимум выгоды для...

...печени

Ученые из Университета Скрэнтона в США обнаружили в кофе немалое количество антиоксидантов, которые помогают организму противостоять раку и сердечным заболеваниям. А исследователи из Гарварда постановили: ежедневное потребление более четырех чашек бодрящего напитка минимизирует вероятность заполучить камни в желчном пузыре и цирроз печени. Скажи спасибо растворимой клетчатке, оказывающей благотворное воздействие на все твои органы, занятые пищеварением.

"И все же кофе не содержит столько антиоксидантов, сколько фрукты и овощи, — вносит ясность профессор Джо Уинстон из Скрэнтона. — Кроме того, организм их хуже усваивает". В послеобеденном эспрессо труженики из Университета Лион тоже обнаружили ложку дегтя: кофе снижает способность организма усваивать из потребленной пищи железо и цинк, поддерживающие твой иммунитет. В течение часа после еды — ни-ни.

...смекалки

Одна-две чашки кофе, залитые в пищевод с утра, помогут избежать ДТП, да и ФИО красотки на розовой "Микре" лучше закрепится в памяти. Утреннее кофепитие повышает бдительность и укрепляет твою кратковременную память. "Кофеин также неплохо повышает настроение, — делится впечатлениями профессор Университета штата Оклахома Уильям Ловалло. — Это происходит из-за увеличения выработки дофамина, который стимулирует зону мозга, отвечающую за удовольствие". Твои дальнейшие шансы пасть жертвой Альцгеймера снижаются на 60%. А, по заверениям ученых из Гарварда, ежедневная норма в четыре чашки кофе убережет тебя еще и от болезни Паркинсона.

Зависимость "чем больше кофе, тем круче варит башка" не работает. Ученые Университета в Бристоле вычислили: оптимальный тонизирующий эффект наступает, если ограничить себя двумя чашками в день и выпивать их за 10 минут до начала мозгового штурма.

ФОТО: KAI WIECHMANN

Коктейль молотый

...сердца

Ученые из Гарварда в течение 20 лет стояли над душой у 128 000 граждан и обнаружили: даже шесть и более чашек в день никак не увеличивают шансы скончаться от сердечного приступа. Более того, у мужчин, выпивающих по четыре порции эспрессо в день, вероятность умереть от какого-нибудь инфаркта миокарда на 53% ниже, чем у тех, кто не употребляет кофе вообще.

От кофе сужаются артерии, поэтому повышается давление. "Однако, если ты не гипертоник, временное повышение давления — не проблема, — успокаивает кардиолог Мэттью Сорентино. — Кроме того, организм быстро привыкает к воздействию кофеина, и его влияние на давление постепенно нивелируется".

...талии

Кофеин подавляет аппетит, а также ускоряет расход калорий и общие процессы метаболизма в организме. "Шесть чашек кофе в день вкупе с физической нагрузкой и низкокалорийной диетой — и жир горит на 20% быстрее, чем просто при нагрузках и диете", — говорит ведущий диетолог больницы Св. Георгия в Лондоне Кэтрин Коллинз.

"Пока нет доказательств того, что кофе работает сам по себе, то есть без диеты и упражнений", — уточняет Коллинз. А привычка заказывать к эспрессо чизкейк также еще никого не сделала стройнее.

...мускулов

Кофеин тонизирует нервную систему, повышает частоту сердцебиения и дыхания, помогая твоему телу провести лишние 30 секунд под штангой. Шансов, что ты окажешься погребен под грудой железа, минимум. По заверениям специалиста по питанию, профессора Университета Гуэлфа в Онтарио Терри Грэхема, кофеин вызывает дополнительное выделение кальция, в результате чего мышцы сокращаются с большей силой.

"Другие содержащиеся в напитке химические элементы, похоже, снижают способность кофеина положительно влиять на твои тренировки", — говорит Грэхем. Так что для достижения такого эффекта тебе лучше закинуться кофеиновыми таблетками или пить спортивные кофеиносодержащие напитки. А жаль. Белковый коктейль латте — звучит неплохо.

...больной головы

Запивать болеутоляющие кофе — не дурной тон, а весьма разумное (хоть и немного экстравагантное) решение. В журнале "Архивы неврологии" черным по белому было написано о способности кофеина повышать кислотность желудка, благодаря чему ты, по идее, должен быстрее ощутить действие волшебных пилюль.

Брось пить кофе — и, возможно, вообще сможешь обойтись без таблеток (некоторые разновидности мигрени появляются на фоне излишне суженных сосудов). Однако зарегистрированы случаи, когда внезапный отказ от кофеина тоже оборачивался жесточайшими приступами головных болей. "Снижать дозу нужно постепенно", — советует член Британской ассоциации диетологов Фрэнки Филлипс. Или просто поменяй зерна: в сорте робуста около 2% кофеина, а в арабике — вдвое меньше.

...большой игры

По данным Австралийского института спорта, чашка эспрессо перед игрой в футбол (хоккей, лапту) может повысить твою выносливость на 25%, мобилизуя жирные кислоты и предоставляя топливо натруженным мышцам.

Кофе известен своими мочегонными свойствами. Голкипер, сбежавший в кустики прямо перед решающей атакой противника, — что может быть глупее? К тому же, выпив больше четырех чашек непосредственно перед матчем, ты можешь обеспечить себе смертельную нагрузку на сердце, предупреждает доктор Кэтрин Коллинз. Вывод: не больше одной чашки.

...улыбки

Если бы все жители планеты Земля взяли за правило выпивать по одному эспрессо в день, возможно, со временем профессию дантиста можно было бы упразднить. Ученые Университета в Милане пришли к выводу, что химические элементы, содержащиеся в кофе, предотвращают гниение зубов, не давая бактериям осесть на эмали.

Без дантиста обойтись еще можно, но вот без зубной щетки — никак. "Кофе не дает бактериям осесть на эмали, оседая на ней сам. А это может послужить причиной изменения цвета зубов", — предупреждает член Ассоциации врачей-дантистов Амолак Сингх. ■

Скованные одним жимом

Что делать, если тренировка приносит больше вреда, чем пользы? Заменить "удобные" тренажеры естественными упражнениями!

Текст: Верн Гамбетта, Николас Динубайл

ВСЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТРЕМИЛОСЬ К ПОВЫШЕНИЮ КОМФОРТАБЕЛЬНОСТИ собственного существования. И — ура! — теперь у нас есть ожирение, геморрой и фитнес-тренажеры. При изолировании тех или иных мышц ты совершаешь абсолютно неестественные для обычной жизни движения, что со временем может обернуться травмой суставов и позвоночника.

Не нравится такая перспектива — переходи на альтернативные источники мускулов.

АВТОРИТЕТЫ

- **Верн Гамбетта,** тренер с 38-летним стажем, автор книги "Атлетическое развитие: Искусство и наука спортивной подготовки".
- Доктор **Николас Динубайл,** хирург-ортопед, автор книги "Работа над собой: 7 шагов к здоровым мышцам, костям и суставам".

ФОТО: HEATHER JONES

Скованные одним жимом

1 РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНЕЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Квадрицепсы

Опасность Выполнение разгибаний сделает тебя намного сильнее в самих разгибаниях, но в остальном… Тренажер не способен облегчить и/или сделать более эффективной даже обычную ходьбу! Зато ты получишь нагрузочный стресс на связки и сухожилия, окружающие коленную чашечку.

Альтернатива Приседания на одной ноге Встань на скамью или степ-платформу. Одну ногу вытяни вперед, другую (опорную) ногу слегка согни в колене. Сильно отводя таз назад и не отрывая пятку опорной ноги от скамьи/платформы, присядь и вернись в исходное положение. Свободную ногу можешь опустить чуть ниже уровня скамейки. Сложно сохранять равновесие? Перекинь через неподвижную горизонтальную часть ближайшего тренажера полотенце и вцепись в него (лучше — одной рукой).

2 ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Мышцы живота с акцентом на косые

Опасность При выполнении этого упражнения твой таз вращается отдельно от движения грудной клетки, что не только неестественно, но и крайне опасно для поясницы.

Альтернатива Дровосеки на верхнем блоке Встань правым боком к блочному устройству. Возьмись за предварительно прикрепленную к блоку веревочную рукоять двумя руками, чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы кора, зафиксировав поясницу. Потяни рукоять в сторону и вниз — к левому колену. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 12-15 повторов для каждой стороны.

3 ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Ягодичные мышцы

Опасность Регулярное выполнение подобного движения под нагрузкой может обернуться травмой спины или тазобедренных суставов.

Альтернатива Клубные выпады Обмотай резиновый амортизатор вокруг лодыжек, хорошенько его натяни и начни выполнять приставные шаги в сторону. Это упражнение не такое легкое, как кажется на первый взгляд.

4 ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ

Нагрузка на Мышцы плечевого пояса

Опасность Твоему организму больше нравится, когда ты, поднимая что-либо тяжелое над головой, помогаешь себе всем телом. А данное упражнение выключает мышцы бедра и кора из работы, что ставит под удар плечевые суставы.

Альтернатива Броски медбола Встань в метре от стены, подними мяч к груди и подбрось его вверх так, чтобы он ударился о стену в точке, которая выше тебя чуть более чем на метр. Поймай мяч, чуть подсядь и, выпрямляя ноги, повтори движение. В этом варианте амортизирующее движение бедрами снизит нагрузку на плечевые суставы.

5 ПРИСЕДАНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА

Нагрузка на Мышцы ног

Опасность На этом тренажере штанга несвободна, а значит, беспощадна к связкам колена, плечевым суставам и пояснице. Все потому, что вместо естественно изогнутой траектории тренажер Смита заставляет отягощение двигаться по неизменной прямой.

Альтернатива Фронтальные приседания со штангой Положи штангу на передние дельты и, поставив ноги несколько шире плеч, приседай. Самое сложное — сохранить равновесие, так что не наклоняйся вперед и держи локти повыше. Сложно, но зато абсолютно безопасно для поясницы.

6 ЖИМ НОГАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Мышцы бедра и голени

Опасность Это упражнение может вынудить тебя сгибаться в спине без участия мышц, ответственных за ее стабилизацию, — тех, что, словно атланты, держат твой поясничный, грудной и даже шейный отдел позвоночника.

Альтернатива Приседания Поставь ноги чуть шире плеч и приседай максимально глубоко, не округляя спины. Начни с 15-20 повторов в каждом сете, по мере сил увеличивай это число.

7 ПОДЪЕМЫ НА РИМСКОЙ СКАМЬЕ

Нагрузка на Сгибатели бедра и мышцы живота

Опасность Подъемы корпуса нагружают твою поясницу именно тогда, когда она находится в наиболее уязвимом, округленном положении.

Альтернатива Передняя планка Встань на предплечья, выпрямив тело и бедра в одну линию. Втяни живот и напряги ягодицы. Замри на 30 секунд. Твой "пресс" начнет молить о пощаде секунде на 20-й.

8 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА СИДЯ

Нагрузка на Мышцы спины и плеч

Опасность Вертикальную тягу сложно выполнять правильно, уж очень она удобная и уж очень легко в ней ошибиться с весом. В результате у людей с недостаточно развитой гибкостью (почти у всех новичков) — случаются различные травмы плечевых суставов.

Альтернатива Подтягивания на низкой перекладине Закрепи гриф в силовой раме или на тренажере Смита на уровне пояса (или чуть выше, если тренируешься недавно). Возьмись за перекладину широким хватом и, забравшись под нее, повисни, поставив ступни далеко вперед и выпрямив тело в одну линию с ногами. Подтягивайся, разводя локти в стороны и стараясь коснуться перекладиной нижней части груди.

9 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НА РИМСКОЙ СКАМЬЕ

Нагрузка на Разгибатели позвоночника

Опасность Разгибание позвоночника под нагрузкой? Хм… Может быть, ты просто попросишь кого-нибудь сломать тебе шею?

Альтернатива Ласточка Встань на четвереньки, вытяни вперед правую руку и назад левую ногу. Задержись на 7 секунд и повтори. Сделай по 10 повторов для каждой ноги. Это обеспечит тебе стальную поясницу без риска для здоровья.

10 СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Грудные мышцы

Опасность Этот тренажер ставит твои плечевые суставы в очень нестабильное положение и в плане пользы не слишком далек от распятия, столь популярного 2000 лет назад.

Альтернатива Отжимания вниз головой Прими упор лежа, положив ноги на скамью. Отжимайся, стараясь сделать 10-15 повторов в подходе. Если это задание кажется тебе слишком легким, делай плиометрические отжимания: возвращаясь на прямые руки, ускоряйся настолько, чтобы ладони отрывались от земли на каждом повторе. ■

Проснись и в бой

1 Зажигай

Если ты действительно намереваешься проснуться (а не инсценируешь зевание и ворочание, чтобы от тебя поскорее отстали), тебе нужен свет. Он включает механизм пробуждения: снижает выработку гормона сна мелатонина и увеличивает прилив "энергичного" гормона кортизола. Но процесс пробуждения должен быть постепенным, тогда в течение дня ты не станешь бросаться на людей с кинжалом или степлером. Сначала включи лампу у кровати, потом открой шторы на одном окне, потом — по всей квартире.

2 Втягивай

Мы не настолько варвары, чтобы призывать тебя, едва разлепившего глаза, жонглировать гантелями. Делай зарядку, не сходя с кровати. Лежа на спине, втяни живот так, чтобы пупок устремился к позвоночнику, потом подтяни его к ребрам, потом обратно. "Представь, что ты сдавил апельсин своим прессом и перекатываешь его по внутренностям, — говорит тренер Скотт Тадж. — Это упражнение активирует мышцы кора и разгоняет кровь от внутренних органов по всему организму". Покатай "апельсин" 10 секунд, отдохни столько же, а потом повтори комплекс еще три раза.

3 Выпей

Во сне (даже если спишь один) ты теряешь жидкость. "До литра влаги уходит с потом и дыханием в течение ночи, и такое обезвоживание становится причиной общей вялости", — утверждает эксперт по гидратации из Университета Абердина Сьюзан Ширреффс. Исправить ситуацию поможет стакан воды сразу после пробуждения — к тому же так ты подготовишь желудок к завтраку. Пей жидкость температуры тела, и организм скорее усвоит влагу.

4 Ерошь

Пальцы у тебя не только для того, чтобы щелкать пультом от телика. "Массаж головы во время мытья волос высвобождает эндорфины и стимулирует приток крови, что способствует нормальному росту волос", — говорит автор книги "Массаж биологически активных точек кожи для спортсменов" доктор Дэвид Никел. Разминай свои фолликулы пять минут, фокусируясь на висках и основании черепа.

Бодрыми по утрам бывают только годовалые младенцы. Для всех остальных момент пробуждения — это худший эпизод суток. Мы знаем, что необходимо делать для безболезненного и эффективного начала дня.

5 Перетягивай

Вытирайся с умом. Перекинь полотенце за спину, правая рука вверху, левая держит "инвентарь" где-то посередине спины. Потяни полотенце вниз до ощущения комфортной растяжки в правом плече и трицепсе. Задержи на 30 секунд, потом тяни в обратном направлении и задержи еще на 30. Поменяй руки. Сделай упражнение по два раза на каждую сторону, это поможет избавиться от напряжения в плечах и спине после сна и не даст голове разболеться днем.

6 Заправься

Будь хорошим мальчиком и забудь про пиво на завтрак. Рецепт завтрака чемпиона прост: клубничный коктейль (клубника стабилизирует уровень холестерина в крови) на нежирном молоке с медом и ванилью + овсяная каша + орехи пекан (источник витамина E и селена, полезного для кожи и волос).

7 Расслабься

Покажите нам человека, который любит дорогу от дома на работу. Спортивный психолог Костас Карагеоргис рекомендует по пути слушать медленную музыку, что-то вроде чарующих напевов радио Relax FM, — это снизит уровень стресса, успокоит сердцебиение. "Британский медицинский журнал" рекомендует также заедать фрустрацию жвачкой со вкусом корицы, но это уже по желанию.

8 Не торопись

Первым делом бросаются проверять почту или встают к станку только неумные и нервные сотрудники. Психолог Гленн Уильямс рекомендует потратить 10–15 минут на плавное вхождение в рабочий день — пройтись по помещениям, поздороваться с коллегами, выпить чаю из ромашки. А уже потом иди к станку — утро закончилось успешно. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК

Подвинься, начальник!

Ты ведь хочешь занять место начальника, так? (Не хочешь? Листай журнал дальше.) Изюминка ситуации в том, что хороший начальник тоже этого хочет — чтобы из своего кресла подняться еще выше. Действуй.

Текст: Джил Шварц

АССТАНОВКА СИЛ В ЭТОМ НЕСЛОЖНОМ КВЕСТЕ ТАКОВА: ЕСТЬ ТЫ, есть твой Шеф, с которым ты в хороших отношениях, и есть тот, кто стоит над вами обоими, — Генеральный начальник. И предположим, ты хороший работник. Заместитель своего Шефа или просто выдающийся сотрудник его департамента. Все замечательно, но карьера твоя остановилась энное количество лет назад и никакого просвета впереди.

Все просто. Кто бы что ни говорил про судьбу, талант и "делай что должен и будь что будет", но карьера твоя зависит только от прихоти Генерального. И твоя проблема в том, что тот человек либо совсем не знает тебя, либо не придает тебе значения. Пришла пора познакомиться с ним и доказать, что ты достоин большего. Вперед.

АВТОРИТЕТ

MH продолжает серию публикаций, авторами которых выступают профессионалы из самых разных областей, от психологии до рыбной ловли. Каждый специалист делится советами, которые уже помогли его пациентам/коллегам/друзьям. Сегодня слово берет Джил Шварц, колумнист американских Fortune, Esquire и Men's Health, автор книг о премудростях менеджмента и карьерного роста и, кроме того, заместитель гендиректора отдела корпоративных коммуникаций телегиганта CBS.

ШАГ ПЕРВЫЙ

И самый важный. Убеди своего Шефа, что тебя уже пора показать верховному начальству. Аргумент первый: Генеральный должен видеть, что твой руководитель подобрал достойный коллектив, в нем есть талантливые сотрудники, которые работают с Шефом как одна команда. Аргумент второй: сам Шеф сможет спокойно отъезжать в отпуск или на конференции, если будет знать, что и в его отсутствие вопросы с Генеральным решаются эффективно. Аргумент третий: а что, самому Шефу не пора на повышение? Войти в совет директоров, стать директором по развитию компании? Генеральный с большей охотой пойдет на это, если будет знать, что Шеф вырастил себе смену и дела в департаменте не пойдут наперекосяк с его уходом.

ВАЖНО: держи Шефа в курсе всех твоих дел с Генеральным, демонстрируй ему лояльность. Заподозрит, что ты хочешь его подсидеть, — вылетишь с работы как пробка.

ШАГ ВТОРОЙ

Начинай налаживать контакт с Генеральным. Приветствия на лестнице, обмен репликами в лифте ("Интересная ситуация складывается в (имя конкурента), как вы считаете?", "Неприятная, конечно, история вышла с законом о торговле") — вот решающий момент на данном этапе. Читай в "Ведомостях" статьи о положении дел в твоей сфере экономики, собирай слухи о конкурентах Генерального (читай — Генеральных в других компаниях), следи за новостями с корпоративного сайта — тема для мимолетного разговора найдется всегда.

Подвинься, начальник!

ШАГ ТРЕТИЙ

Генеральный узнаёт тебя в коридоре? Прекрасно. Попроси Шефа иногда брать тебя на переговоры или светские рауты. Сколько деловых ужинов должен посещать Шеф каждый год? Пятьдесят? Сто? Генеральный очень скоро привыкнет видеть вас на таких мероприятиях вместе. Запоминай людей, с которыми встречаешься на этих раутах, меняйся визитками, завязывай отношения. Большая удача, если твой начальник любит заложить за воротник и такая вот картина повторяется из раза в раз — ты, свежий, но озабоченный, уводишь с приема еле ворочающего языком Шефа.

РАЗВИТИЕ СЮЖЕТА: Шеф начинает брать тебя на внутрикорпоративные совещания, иногда проходные, а иногда и касающиеся стратегии фирмы в целом.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Ты уже замещаешь своего Шефа (он заболел, уехал или просто поленился переться в офис в такую рань) на некоторых летучках у Генерального.

От тебя требуются:

1. Готовность подменить Шефа на любом мероприятии, пусть для этого нужно будет отказаться от собственных планов и встать в такую рань.

2. Соответствующим образом одеваться.
3. Выслушивать людей с выражением проницательности и дальновидности на лице.
4. Не лезть вперед со своим мнением. Но, если спросили, кратко продемонстрировать понимание сложившейся ситуации.
5. Понимать, когда нужно говорить, а когда лучше многозначительно промолчать.

ШАГ ПЯТЫЙ

Шеф (а он на твоей стороне) в ходе обсуждения с Генеральным какого-нибудь проблемного вопроса бросает реплику: "Давайте я узнаю мнение XX (подставь свое имя). Он специалист в этой сфере, к тому же ему приходилось решать такую проблему в YY (подставь название своего предыдущего работодателя). Твой час пробил. Ты пишешь e-mail, в адресной строке которого — Генеральный (адреса твоего Шефа и начальников других заинтересованных департаментов стоят в копии). Идеальный текст должен быть краток, но понятен: "Шеф (конечно, тут ты пишешь имя) попросил меня подумать о ситуации, сложившейся с тиражами наших изданий на Украине. Обсудив вопрос с Петровым, Сидоровым и Сергеевым и тщательно все обдумав, я бы сказал, что принятых мер недостаточно для запланированного прорыва. Возможно, я ошибаюсь, но, как я уже говорил, Шеф просил меня принять участие в решении этого вопроса. Могу представить предложения по дополнительным мерам для стимулирования продаж. Надеюсь, мое мнение окажется полезным". Подобное письмо хорошо только в том случае, если оно лаконично и в нем нет ни капли низкопоклонничества — лишь чуть-чуть наивности.

ШАГ ШЕСТОЙ

Ты замещаешь Шефа на время его длительного отсутствия в офисе. Следи за тем, чтобы все работало хорошо. Но! Нельзя допустить, чтобы вверенный тебе департамент вдруг начал работать лучше, чем при Шефе. Иначе он (гораздо более опытный корпоративный червь, чем ты) быстренько избавится от конкурента по возвращении из отпуска. Вы ведь договаривались о совместной карьере, а не о соревновании за его место?

ПРИМЕЧАНИЕ 1 Конечно, все это имеет смысл, если ты и в самом деле неплохой работник. Если на совещаниях ты говоришь дельные вещи, имеешь свое мнение о ситуации в компании, в любой момент собран и готов к переменам. В противном случае не стоит и начинать.

ПРИМЕЧАНИЕ 2 Оно для твоего Шефа, если вдруг на глаза ему попадется эта заметка. Шеф, чтобы молодая поросль не заняла твое кресло слишком быстро, не позволяй ей наглеть. Правда, слишком запуганный работник пресмыкается и не способен быть максимально полезным. А вот держать подчиненных в тонусе никогда не мешает. Как это делать — читай слева. ■

ДЛЯ ОСТРАСТКИ

"Слегка повышенный уровень стресса улучшает работоспособность человека", — утверждает психолог Дэниел Гоулмен. Как встряхнуть подчиненных?

1 **Разбирай полеты**
Если внимание пришедших на собрание сотрудников ослабевает, начни критиковать кого-нибудь. Как только все проснутся и станут слушать тебя с прежним вниманием, возвращайся к основной теме разговора.

2 **Придирайся к мелочам**
Если человек раз за разом срывает дедлайны или шлет тебе письма странного содержания, это значит, что он работает на автопилоте. "Большинство начальников не хотят вступать в конфронтацию с подчиненными и пускают всякие мелочи на самотек, — говорит Дэйл Дай, капитан армии США в отставке. — Но, когда ты задаешь стандарты, ты должен педантично добиваться их исполнения".

3 **Борись с рутиной**
Назначь еженедельное собрание на два часа раньше обычного или установи более строгий дресс-код. "Если хочешь, чтобы твои люди всегда были в состоянии готовности, ты должен забыть о том, что такое рутина", — продолжает Дэйл Дай.

4 **Работай внеурочно**
Попроси парочку подчиненных поработать в субботу — чтобы закончить "срочный и очень перспективный проект". Но тебе тоже придется быть рядом и вкалывать.

5 **Появляйся внезапно**
В каждом офисе есть места, куда не ступает нога босса, — работники чувствуют себя там расслабленно. Покажись в таком месте ни с того ни с него. Можешь даже ничего не говорить — твоего появления будет достаточно, чтобы все почувствовали: Большой Брат не дремлет.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, AP

СЕМЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

40

ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ СМЕЮТСЯ НАД ГЛУПЫМИ, НЕСМЕШНЫМИ ШУТКАМИ. ИЗ ВЕЖЛИВОСТИ

ЧАШКА КОФЕ

СОДЕРЖИТ 20% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНЕ Р, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО СПИТ ПОСЛЕ ОБЕДА ВОЗРАСТАЕТ

НА 26%

БОЛЕЕ 90%

ИССЛЕДОВАНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДАЖЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ, РАКОМ И НЕКОТОРЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА

АГРЕССИВНЫЕ НАЧАЛЬНИКИ

ЗАЧАСТУЮ МАЛОКОМПЕТЕНТНЫ ИЛИ СТРАДАЮТ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

60

МИНУТ ТАНЦЕВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, И ТЫ ЛИШИШЬСЯ 500-600 ККАЛ. В МЕДЛЕННОМ — 250-300 ККАЛ

58

ПРОЦЕНТОВ СВИДАНИЙ, НАЗНАЧЕННЫХ В ИНТЕРНЕТЕ, ЗАКАНЧИВАЮТСЯ РАЗОЧАРОВАНИЕМ

ТРИ СТИХИИ

Не важно, какая стихия бросит тебе вызов. Эти вещи от MEXX помогут одержать победу на земле, на воде и в небе, потому что у них просто нет слабых мест.

Легкий костюм, легкая рубашка и легкий самолет — что еще нужно человеку, чтобы оставить за плечами проблемы и улететь навстречу мечте? Впрочем, даже если у тебя пока нет самолета, этот элегантный пиджак, стильная рубашка и свободные брюки подарят тебе ощущение полета.

Спортивный суперкар — это грубая сила в чистом виде. Мощный двигатель, задний привод и минимум электроники. Дополни его удобной ветровкой и джинсами с эффектом модной потертости — и можешь быть уверен: второе место в кабине твоего суперкара займет девушка, к которой также подойдет эпитет “супер”.

Что бы ни происходило в твоей жизни — полный штиль или бурное волнение, — поло в морском стиле и полосатые брюки позволят легче взглянуть на трудности. И ты, заведя мотор своего мощного катера, устремишься к новым приключениям.

Пиджак, 8999 руб.
Рубашка, 2199 руб.
Брюки, 3799 руб.
Ремень, 1999 руб.

Куртка, 6999 руб.
Рубашка, 1899 руб.
Джинсы, 4299 руб.
Сумка, 1999 руб.

Поло, 1599 руб.
Брюки, 3999 руб.
Сумка, 6599 руб.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ШТУР ЗИ

Историю зимних Олимпиад России можно изучать по биографии Альберта Демченко. Наш самый знаменитый саночник в эти игры играет дольше самой страны, ведь для него Олимпиада в Ванкувере — шестая в карьере, а для Российской Федерации — только пятая...

М МНИХ

АЛЬБЕРТ ДЕМЧЕНКО

- **Родился:** 27.11.1971 (г. Чусовой, Пермская обл.)
- **Рост:** 185 см
- **Вес:** 95 кг
- **Достижения:** серебряный призер Олимпийских игр 2006 года, обладатель Кубка мира-2005, чемпион Европы-2006, 2010, вице-чемпион Европы-1996, чемпион России-2000, 2002, 2005

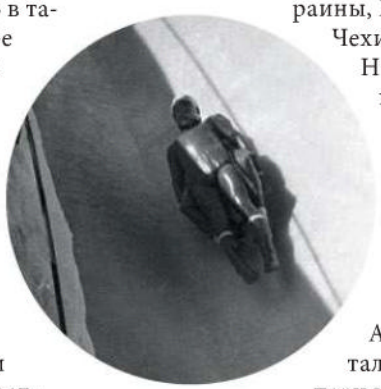
1992

АЛЬБЕРВИЛЬ

Игры открывались 8 февраля традиционным парадом участников с флагами. Но Советский Союз с его флагом и прочими атрибутами за два месяца до этого был упразднен, а сборную страны разделить не успели (забыли?). Спортсменам сообщили, что им предстоит выступать за некое СНГ. С таким же успехом им могли предложить бороться за честь НДС или, скажем, ДПС.

Вместо привычного красного флага сборной выдали флаг Олимпийского движения, деньги на взносы и билеты нашлись в последний момент, молодых и окончательно обалдевших спортсменов отгрузили во Францию в авральном порядке.

Тем не менее ребята боролись там, как в последний раз, и заняли второе общекомандное место по числу медалей (23 штуки). Именно в такой странной атмосфере прошла первая поездка Альберта Демченко на Олимпиаду:



— В 1990-1992 годы у меня в жизни был очень важный этап. Все разваливалось, а моя карьера только пошла вверх. Я стал серебряным призером первенства мира, потом выиграл чемпионат Советского Союза, Спартакиаду народов Советского Союза, — рассказывает Альберт Демченко в интервью MH.

В Альбервиле спортсмен выступил на санях-двойках в паре с Алексеем Зеленским и занял восьмое место.

1994

ЛИЛЛЕХАММЕР

В Норвегию съехалось рекордное число стран-участниц — 67. Список пополнили дебютантки — сборные Украины, Беларуси, Казахстана, Чехии, Словакии и России. Наши опять, назло прогнозам, прыгнули на второе место — хоть и без спортсменов из бывших республик, которые теперь превратились в грозных соперников.

К этому времени Альберт Демченко катался уже за себя и за того парня — участвовал в соревнованиях и одиночников, и саней-двоек. И в паре был более успешен — с Зеленским он финишировал седьмым, а в одиночку доехал только до девятого места. Впрочем, ехали сани еще по инерции с советских времен.

— Ситуация была такая, что я решил бросать сани. Тупо не было денег. Еще до Игр мы дотянули, а потом все рассыпалось вдребезги.

Лаборатории, разрабатывавшие инвентарь, позакрывались. Единственная в Союзе трасса с искусственным льдом оказалась за границей — в латвийской Сигулде, а бюджет Федерации санного спорта (пара тысяч долларов) как-то не располагал к заграничным сборам.

Для подготовки к Играм 1980 года под Свердловском построили точную копию будущей олимпийской трассы, но в 1994-м она сгорела — деревянный объект толком не охранялся.

— Бывает, для подготовки к Олимпиадам строят копии стартовых площадок, но чтобы целую трассу — больше такого не было. Я очень много тренировался на ней.

К слову, затраты на трассу под Свердловском оправдали себя. Именно с Игр-80 Вера Зозуля привезла единственную советско-российскую золотую олимпийскую медаль в санном спорте.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО

ХОРОШО

"Мечта тренера – найти воспитанника, у которого руки по колено, маленькое тело и длинные ноги. Длинные руки – больше толчок и разгон на старте, а ложишься, ноги вперед выкидываешь – еще полметра на финише. Тут сотка, там пять тысячных, глядишь, и наскреб на медаль".

"У нас очень хорошее финансирование именно на подготовку: учебно-тренировочные сборы теперь проходят на лучших базах. Деньги позволяют вывозить расширенный состав команды, присутствует много юниоров".

ПЛОХО

"Сани мы собираем сами из кучи деталей. Мы пытаемся это объяснить на всех уровнях и спотыкаемся о самых мелких бухгалтеров. Если у него в статье расходов только "закупка инвентаря", а нет графы "закупка запчастей для инвентаря", он денег не даст ни за что".

"Самая распространенная травма – холодный ожог, когда на скорости задеваешь чем-нибудь о желоб. Комбинезон – тонкий слоеный материал, он воздух не пропускает, но и не защищает. Подкладываю кожаные щитки куда возможно".

1998

НАГАНО

Та Олимпиада оставила двоякое впечатление. С одной стороны, 9 золотых медалей точно соответствовали планам национального Олимпийского комитета. С другой — сборная России опустилась на третье общекомандное место и отгрузила болельщикам сразу несколько ложек дегтя: "За хоккей", "За конькобежцев", "За биатлон" и "За сани".

Демченко, которого тренер с большим трудом уговорил остаться в спорте, ехал в Японию с самым боевым настроем. "У нас существует поверье, что лучший возраст для саночника — ближе к 30, — рассказывал он перед Играми в интервью газете "Спорт-Экспресс". — Мне 26 лет, именитые "старички" как раз сходят, а молодые только дозревают. Мой план на Игры — место с первого по четвертое".

Не говори "гоп", пока не доехал до финиша. Уже после третьего заезда Демченко был дисквалифицирован: полозья его саней оказались теплее положенного, что давало спортсмену преимущество перед соперниками. История мутная (почему полозья не охладили, как положено), но типичная для российского спорта с его допинговыми скандалами.

А Демченко отбыл на родину, в город Чусовой, где его ждала работа — мясной прилавок на рынке. Отец чемпиона разводил свиней, Альберт торговал вырезкой и ножками на холодец. Осенью и зимой Демченко был надеждой России, а в межсезонье, с апреля по август, пахал на благо семьи где придется.

— Кем я только не подрабатывал! И мясником, и плиточником, и штукатуром, обои клеил, окна стеклил, таксовал.

В 2000 году отсутствие денег на спорт чуть не поставило точку в карьере саночника. Демченко поменял снаряжение, и надо было поехать летом на сборы туда, где новые сани можно было обкатать. Но в пермском спорткомитете только развели руками. Как результат, отборочные соревнования в сборную перед началом сезона Альберт на необъезженных санях с треском продул. Спортсмен подумал и перешел на бобы. Не в смысле еды.

— Меня пригласили выступить на чемпионате России по бобслею, потом — на первый чемпионат мира по скелетону в Инсбруке. Кстати, боб даже престижнее саней, но мне сани интереснее. В бобе ощущения как от американских горок, сидишь — и едешь, а в санях нужно лежать, и чем ниже голова, тем лучше аэродинамика. С опытом опускаешь голову все ниже и видишь уже только выходы с виражей. У нас нельзя быть ссыкуном — ноги можно на лед уронить. Многим спортсменам не хватает этого отсутствия боязни — и они так ногами по льду всю жизнь и чиркают, теряя секунды.

В общем, несмотря на бобы, Демченко едет на чемпионат России по санному спорту. Вернулся домой спортсмен в статусе чемпиона страны, который автоматически делал его сборником. Все встало на свои места.

ОЙ ВЫ САНИ, МОИ САНИ

УПРАВЛЕНИЕ "Управляются сани, как мотоцикл, точнее, как два соединенных параллельно мотоцикла, — изменением геометрии наклона полозьев. Для этого спортсмен переносит центр тяжести в верхнюю или нижнюю часть тела, аккуратно вращая корпусом относительно вертикальной оси".

ЦВЕТ "Цвет саней спортсмен выбирает сам. Вот я перед сезоном выбрал себе фиолетовый. Приехал забирать готовый обтекатель — дают розовый. Там как-то компоненты между собой неправильно среагировали, и получилось, что теперь цвету моих саней завидует вся женская сборная. Ну ладно, цвет — не главное".

СРОК СЛУЖБЫ "Всего за карьеру у меня было штук 10 саней. Одни прожили четыре года, это рекорд. Но потом я и их разбил".

ДЕТАЛИ Сани собирают вместе механик и сам спортсмен. Для Демченко некоторые детали выпускают на Дмитровском заводе фрезерных станков и экспериментально-механическом заводе. Полозья, основу снаряда, заказывают в Германии. "Это слоеное дерево — ясень, дуб, бук. Все параметры заказа индивидуальны — длина, расположение слоев, жесткость, потому ждать заказа приходится полгода или год. Может, если бы у нас было свое производство, можно было бы и за неделю сделать, а так — очередь".

"Обтекатель заказывается тоже отдельно, под габариты спортсмена. Я, например, самый большой в команде и просто не войду в другие сани, у меня и обтекатель побольше, чем у других". Кстати, даже первые детские сани Альберта тоже были сделаны вручную. "Детский сад был в 2 км от дома, и родители из железных труб сварили для меня сани — на них меня возили в сад и обратно, а там уже я сам на них катался. Сад был на горе, и мы с ребятами чистили трассу и ездили".

“У НАС НЕЛЬЗЯ БЫТЬ ССЫКУНОМ — НОГИ МОЖНО НА ЛЕД УРОНИТЬ. МНОГИМ СПОРТСМЕНАМ НЕ ХВАТАЕТ ЭТОГО ОТСУТСТВИЯ БОЯЗНИ — ОНИ ТАК НОГАМИ ПО ЛЬДУ ВСЮ ЖИЗНЬ И ЧИРКАЮТ, ТЕРЯЯ СЕКУНДЫ”

Gillette
— лучше для фаната нет!
PHANTOM
Gillette Fusion POWER
НАБОР
Представляем ограниченную футбольную серию Gillette Fusion Power Phantom! В специальный набор для настоящих фанатов входят 4 кассеты и футбольная ручка в ПОДАРОК! Включайся в игру!
Power Phantom — Пауэр Фантом
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

2002

СОЛТ-ЛЕЙК-СИТИ

К началу Игр с момента терактов в Америке не прошло и полугода. На 2399 участников Олимпиады работала 16-тысячная армия из полиции, агентов ФБР, секретных служб, солдат и национальной гвардии. Впрочем, нам эти Игры запомнятся не охраной, а скандалами в фигурном катании, где против всех правил был вручен второй комплект золотых медалей. Общее же четвертое место нашей команды ярко контрастирует с триумфом немцев, собравших 35 медалей — так много с зимних Игр не привозил никто. Золото среди саночников-одиночников тоже взял немец, Георг Хакель. Демченко, выжав из своих саней максимум, стал пятым.

В целом дела стали налаживаться. Появились президентские стипендии для спортсменов, а потому отпала необходимость торговать мясом. В 2003 году из родного Чусового Альберт с семьей перебирается в подмосковный Дмитров, который готовили на роль главного санного центра страны (в 2009-м в Дмитровском районе завершили строительство современной трассы).

— Построенная трасса в Парамоново — единственная в мире экологически чистая, там используют для замораживания углекислоту. Когда ее строили, сначала нам показывали один проект, который мы обсуждали. Но потом вдруг появился второй, который теоретики спроектировали, не посоветовавшись с практиками. В итоге, мое мнение, там один вираж лишний. В начале трасса быстрая и интересная, но потом идет кольцо, которое гасит скорость, и докатываешься очень медленно.

2006

ТУРИН

В 2004-2005-м Демченко становится обладателем Кубка мира. В планах: постройка новых саней, ремонт квартиры и прочие радости жизни, но под угрозой оказалась сама жизнь. Отличились дмитровские врачи. За семь месяцев до Олимпиады Альберт прибыл в больницу на скорой с аппендицитом, но медики отправили его домой, не разглядев диагноз. На следующий день спортсмен вернулся в больницу на такси — с направлением на операцию от другого врача. Прооперировали, но… забыли в горле пациента трубку. Демченко жил с трубкой до утра следующего дня. Жаловался на боль и затрудненное дыхание, но в ответ получал лишь отговорки, что это "последствия наркоза". Медики спохватились, только когда Демченко собрался помирать, — оставленный в чемпионском теле инвентарь извлекали с помощью срочной трахеотомии. Два месяца подготовки к Олимпиаде были потеряны.

На XX Олимпиаде наша команда прогнозируемо набрала 8 золотых медалей и стала четвертой. Главное разочарование — допинговый скандал, закончившийся лишением биатлонистки Ольги Пылевой серебряной медали. Но были и приятные моменты — уже в первый день Игр, 12 февраля, Альберт стоял на второй ступени олимпийского пьедестала с серебряной медалью на той самой шее, которую изрезали врачи. Последний раз наши саночники поднимались на олимпийский пьедестал за 18 лет до этого, и медаль тогда была бронзовая.

ФОТО: REUTERS, ЛИЧНЫЙ АРХИВ АЛЬБЕРТА ДЕМЧЕНКО

2010

ВАНКУВЕР

Спортсмены не любят говорить о медалях, если те еще не побывали у них на груди, а вот чиновники, напротив, традиционно перед Играми делят шкуру неубитого медведя.

Олимпийский комитет России планирует улов на уровне 27-31 наград (7-11 золотых, 8 серебряных и 12 бронзовых). Скептики посмеиваются. Спортсмены плюют через левое плечо.

Как бы то ни было, среди намеченного одно серебро ожидается и от Федерации санного спорта. Нетрудно догадаться, от кого конкретно ждут эту медаль. Когда ты читаешь эту статью, уже известно, удалось ли Альберту пополнить копилку нашей сборной. Мы же, работая над этим номером еще до начала Олимпиады, только надеемся, что все сложится удачно, тем более что канадская трасса Демченко понравилась: “Это самая быстрая трасса в мире. Там на последних виражах идешь на скорости 150 км/ч. Перегрузки за 4,5g зашкаливают. До этого самой быстрой была трасса в Санкт-Морице (146-148 км/ч). Старые трассы, с большим количеством кочек, терпеть не могу, особенно естественные, — я на них всегда плохо выступал. А такие трассы, как в Ванкувере, люблю”.

“СТАРЫЕ ТРАССЫ, С БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ КОЧЕК, ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ, ОСОБЕННО ЕСТЕСТВЕННЫЕ, — Я НА НИХ ВСЕГДА ПЛОХО ВЫСТУПАЛ”

2014

СОЧИ

Что будет через четыре года?

“Про сочинскую трассу ничего сказать не могу. Там есть сложности с местом: трассу в проектах переносили с верхних точек вниз. С нами вначале советовались, но потом, наверное, перестали дергать, чтобы не мешать готовиться к Ванкуверу”.

В 2014 году Демченко исполнится 43, но, несмотря на это, Альберт предварительно согласен участвовать в “домашних” Играх. “Можно поехать, подумаю еще. Просто устаешь уже, и не столько от соревнований, сколько от тренировочного процесса: надо же себя изо дня в день изматывать, мелочевкой всякой заниматься, на то же техническое обслуживание саней по несколько часов тратить”. ■

Gillette FUSION POWER

Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Точное лезвие-триммер идеально для бритья трудных мест

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием помогают уменьшить чувство раздражения на коже

1 кассета = 1 месяц самого комфортного бритья от Gillette

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Встроенный микрочип выключает бритву через 8 минут непрерывной работы

Уникальная футбольная ручка специально для настоящих фанатов

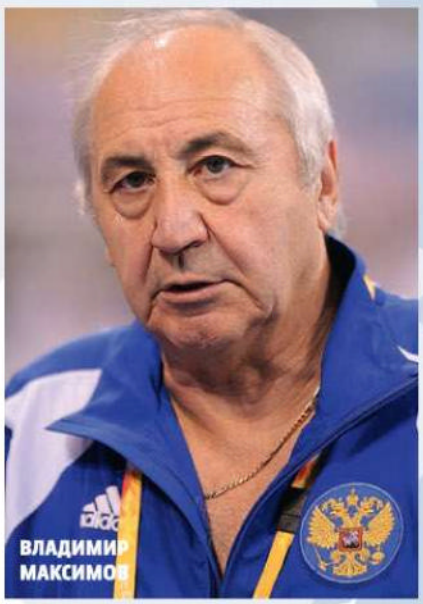
Mach3 – Мак 3
Power Glide – Пауэр Глайд

Gillette
Лучше для мужчины нет™

Реклама

МЕСТА РОЖДЕНИЯ ЗОЛОТА

Для такой большой страны, как наша, одна столица — это мелко. Мы подумали и нашли на карте еще 10 точек, которые стоило бы обвести пожирнее. Перед тобой спортивные столицы России — города, которые поставляют стране чемпионов в определенных видах спорта.



ЧЕХОВ

Гандбол

В 2003 году созданный на базе грозного столичного ЦСКА гандбольный клуб "Чеховские медведи" переехал в новый дом — современный дворец спорта "Олимпийский". Главная сила "медведей" — Владимир Максимов, тренер клуба, его же президент, а также глава Союза гандболистов России. Результат работы главного гандбольного гуру России — то, что с 2001 года чеховцы непобедимы в нашем чемпионате и известны по всему миру.

КОЛОМНА

Коньки

Как готовились в постперестроечные времена наши будущие олимпийские призеры по конькобежному спорту, могут рассказать медалисты Турина Дмитрий Дорофеев и Екатерина Лобышева.

Вместо крытого катка с искусственным льдом — замерзшая речка Коломенка и залитые площадки города. Нетрудно догадаться, на чем держался тогда конькобежный спорт. Лишь любовь к спорту заставляла в таких условиях работать директора местной спортивной школы Андрея Ильина, который, несмотря ни на что, продолжал воспитывать сильнейших в стране конькобежцев.

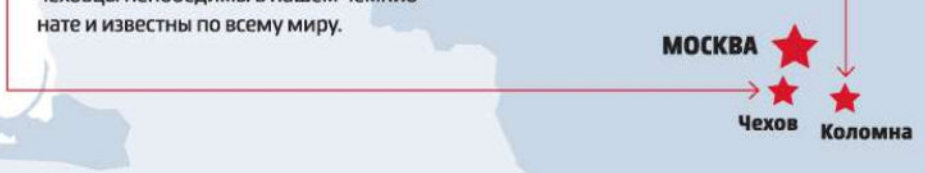
Признание за свое терпение любители ходить по скользкой дорожке получили 31 мая 2006 года, когда среди монастырей и церквей выросла главная спортивная достопримечательность города — конькобежный центр "Коломна", аналогов которому в стране нет.

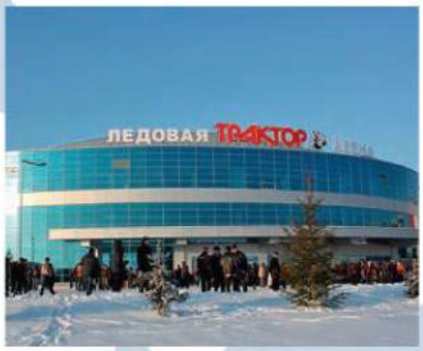
САРАНСК

Спортивная ходьба

После того как в 1995 году уроженка Саранска Ирина Станкина завоевала золотую медаль чемпионата мира в ходьбе на 20 км, глава Республики Мордовия Николай Меркушкин с нажимом спросил у тренера Виктора Чегина: "Воспитаешь еще 10 таких чемпионок?" Чегин задание перевыполнил: за 15 лет Саранск дал стране 24 чемпиона мира и пять призеров Олимпийских игр.

Еще за четыре года до старта Игр в Пекине китайцы пытались переманить Чегина, предложив ему $5000 в месяц за подготовку своих ходоков. Чегин отказался. В Пекине представители саранской школы ходьбы взяли две золотые и одну бронзовую медали, и китайцы удвоили свое предложение. Но Чегин все так же живет и трудится в Саранске, он ведущий тренер созданного здесь недавно Центра олимпийской подготовки по спортивной ходьбе.





ЧЕЛЯБИНСК

Хоккей с шайбой

Споры о том, кто достоин носить звание российской столицы хоккея с шайбой, можно вести бесконечно. Однако Челябинск находится в более выигрышной позиции по нескольким причинам.

Во-первых, среди всех российских городов именно в Челябинске на душу населения приходится наибольшее число катков. Во-вторых, "Челябинская школа хоккея" – это своего рода бренд, знак качества. Николай Макаров, Сергей Михалев, Геннадий Цыгуров, Валерий Белоусов, Сергей Тертышный, Сергей Гомоляко, Олег Знарок – все эти именитые спортсмены прошли через челябинский лед. И, в-третьих, все перечисленные, закончив игроцкую карьеру, не ушли из спорта, а стали заметными тренерами. Наиболее яркий пример такой метаморфозы – еще один челябинец Вячеслав Быков. Главный тренер сборной России уже дважды приводил нашу команду к победе на чемпионатах мира, и корни этого успеха – в Челябинске.

ХАНТЫ-МАНСИЙСК

Биатлон

Ханты и манси издавна кочевали по бескрайним просторам Югры, разводили оленей, ловили рыбу и охотились на пушного зверя. Но Ханты-Мансийск стал столицей российского биатлона не в силу исторической склонности местных жителей к лыжам и стрельбе, а благодаря нефти. Именно продажи черного золота дали средства на строительство здесь самого современного в стране Центра лыжного спорта. Каждый год в Ханты-Мансийске проходят этапы Кубка мира по биатлону, а в 2003-м город принимал чемпионат планеты по этому виду спорта, который вернется сюда через два года. Понятно, почему в сборной России по биатлону у Ханты-Мансийска самое большое представительство – шесть человек, в числе которых чемпионы мира Николай Круглов и Светлана Слепцова.

Ханты-Мансийск

НИКОЛАЙ КРУГЛОВ

Челябинск

Gillette®
— лучше
для фаната нет!

СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ САМОГО КОМФОРТНОГО БРИТЬЯ ОТ GILLETTE

Воспользуйся гелем для бритья, помогающим защитить кожу во время бритья, и увлажняющим бальзамом Fusion. Они созданы, чтобы работать в одной команде!

Gillette
Лучше для мужчины нет™

Реклама

Саратов

Белгород

Элиста

Краснодар

Махачкала

КРАСНОДАР

Прыжки на батуте

На последнем чемпионате мира из 24 членов сборной России, 9 представляли Кубань. Краснодарская школа прыжков на батуте держится на тренере Виталии Дубко. Он еще в 60-е годы прыгал и сам шил сетки для батутов. В 1998-м Международная федерация прыжков на батуте признала Дубко лучшим тренером мира за все время существования этого спорта. Именно краснодарский тренер подготовил олимпийскую чемпионку Ирину Караваеву и самого знаменитого батутиста планеты Александра Москаленко.

Москаленко — 14-кратный чемпион мира, семикратный чемпион Европы, шестикратный обладатель Кубка мира. И, наверное, единственный в России человек, который дважды уходил из большого спорта и дважды возвращался.

Особо примечательно его второе возвращение. В 1995 году Александр перепрыгнул с батута в бензиновый бизнес и достиг определенных успехов. Но тут батут становится олимпийским видом спорта. Желание Москаленко получить золото Олимпиады было столь высоко, что его не остановили ни возраст, ни набранные за время в бизнесе 25 лишних кг. Взяв золото Сиднея, а потом и серебро Афин, Москаленко только в 2005-м ушел на покой. Но в бензиновый бизнес не вернулся — работает в Департаменте по физкультуре и спорту Краснодарского края.

ЭЛИСТА

Шахматы

Планы президента Калмыкии Кирсана Илюмжинова снабдить всех пастухов республики мобильными телефонами и усилить родную футбольную команду "Уралан" легендарным Диего Марадоной так и повисли в воздухе. А вот его задача превратить Элисту в мировой центр шахмат потихоньку осуществляется.

Сам Илюмжинов — президент ФИДЕ (Международной шахматной федерации). Во дворце местного шахматного городка Сити-Чесс проходят крупнейшие турниры по этому виду спорта. В центре города, для полноты ощущений, — памятник великому комбинатору Остапу Бендеру. Но, главное, Калмыкия еще в 1995 году стала первым в стране регионом, где шахматы были включены в школьную программу. То есть не умеют играть в шахматы в Калмыкии только те, кто не учился в школе. Это все равно что не знать таблицу умножения или алфавит. Неудивительно, что именно в Элисте сейчас живет самый молодой в России гроссмейстер международного класса — Санан Сюгиров удостоился этого звания в возрасте 15 лет 10 месяцев и 11 дней.

МАХАЧКАЛА

Борьба

В Махачкале есть несколько мест, где вам с готовностью окажут платную услугу: сломают уши. С такими "пельменями" мужчина и выглядит более сурово, и можно подумать, что он имеет отношение к главному национальному виду деятельности — борьбе.

Здесь борьба — верный способ выбиться в люди, причем, чтобы оценить свои шансы, далеко ехать не нужно: лучшие спортсмены мира занимаются с тобой бок о бок. Будь то влияние чистого горного воздуха либо генетическая предрасположенность, но научное объяснение феноменальным успехам кавказских борцов требуется уже давно. Даже природа — и та сделала все, чтобы именно здесь рождались чемпионы: коренастое, кряжистое телосложение, свойственное многим уроженцам Кавказа, обеспечивает им хорошую подвижность и устойчивость, что необходимо для достижения высоких результатов в этом спорте. На одной только Олимпиаде в Пекине ими было завоевано 10 медалей, из которых 6 — золотые.

БЕЛГОРОД

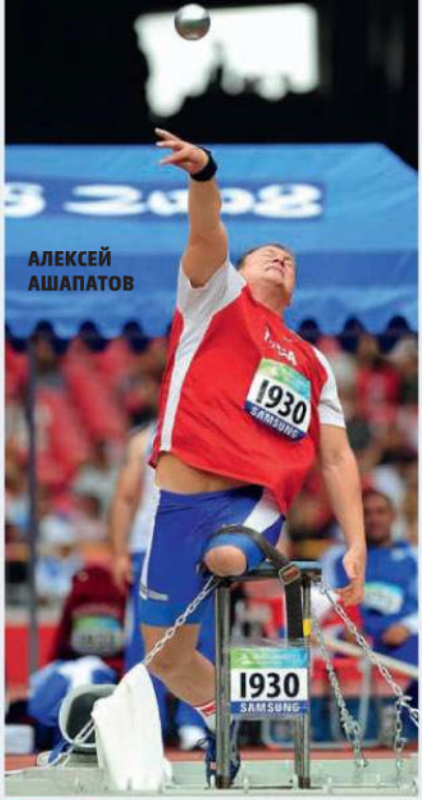
Волейбол

Скульптурная группа у входа в белгородский спортивный комплекс "Космос" изображает волейболистов в момент игры и тренера на скамейке. Наставника можно узнать без труда. Это Геннадий Шипулин – живая легенда российского волейбола и кумир белгородцев.

Клуб "Аграрник", в который пришел Шипулин в 1992 году, уже давно сменил свое название на более мелодичное "Локомотив-Белогорье", однако его бессменный тренер, а сейчас и президент, как пахал, так и продолжает пахать на благо волейбола в своем родном городе. И как бы удачно ни складывался тот или иной турнир, он то ли в шутку, то ли всерьез нет-нет да и назовет свою команду деревенской.

В заслугу Шипулину ставят не только его тренерскую работу, которая позволила клубу стать семикратным чемпионом России и добиться наивысших результатов на континенте – дважды, в 2003 и 2004 годах, выиграть Лигу чемпионов ЕКВ. При Шипулине "Локомотив-Белогорье" обзавелся всеми необходимыми для клуба мирового уровня атрибутами: современным залом, тренировочной базой, спортивной детско-юношеской школой. И это, пожалуй, даже важнее завоеванных в прошлом титулов, потому что обеспечит титулы в будущем. В чемпионате страны в разных командах сейчас играют порядка 30 человек из белгородской школы волейбола. Последнее достижение "Белогорья" – победа в Кубке CEV, втором по значимости европейском турнире (март-2009).

ФОТО: TASS-PHOTO, RUSSIAN LOOK



АЛЕКСЕЙ АШАПАТОВ

САРАТОВ

Параолимпийская столица

Многие считают приговор "инвалид" чем-то вроде рифа, о который разбиваются спортивные мечты. Однако даже среди рифов есть исключения, например, саратовский "РиФ" – крупнейший в стране центр для инвалидов и детей с ограниченными возможностями "Реабилитация и физкультура". С 1994 года эта детско-юношеская спортивно-адаптивная школа с 15 отделениями в других городах области помогает развиваться тем, кому в обычный спорт дорога закрыта. "РиФ" так хорошо построил свою работу, что в 2007-м Саратовскую область сделали пилотным регионом проекта Минздравсоцразвития России "Система реабилитационных услуг для людей с ограниченными возможностями в РФ".

На Играх в Пекине "РиФ" представляли восемь спортсменов, семеро из которых вернулись домой с медалями (в том числе и Константин Лисенков, который в бассейне завоевал полный комплект наград). Родом из Саратова и знаменосец российской команды на той Параолимпиаде Алексей Ашапатов, ныне представляющий Югру. Именно Ашапатов после своей победы в толкании ядра сформулировал девиз российского движения параолимпийцев: "Никогда не надо падать духом. Если стремиться к высоким и благородным целям, победа обязательно придет". ■

Gillette
— лучше для фаната нет!
Gillette PHANTOM
Gillette PHANTOM
STORM FORCE
Anti-Perspirant
СОБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДЕЖНОЙ ЗАЩИТЫ
Как и в футбольной команде, в команде Gillette тоже есть защитник, который придаст тебе уверенности даже в самой трудной игре. Антиперспирант Gillette обеспечит тебе защиту от пота на 24 часа, разделяя твой азарт. Заверши утренний ритуал Fusion антиперспирантом Gillette и будь уверен в своей победе!
Gillette
Лучше для мужчины нет™
Реклама

ЭТО НАДО ОБМОЗГОВАТЬ

Ученые долго не могли поверить, но все эксперименты упорно указывали на факт: если человечество и развивается как вид, то в основном в области интеллекта. Перед тобой — вся правда о мозге*. Не дай врагам его запудрить!

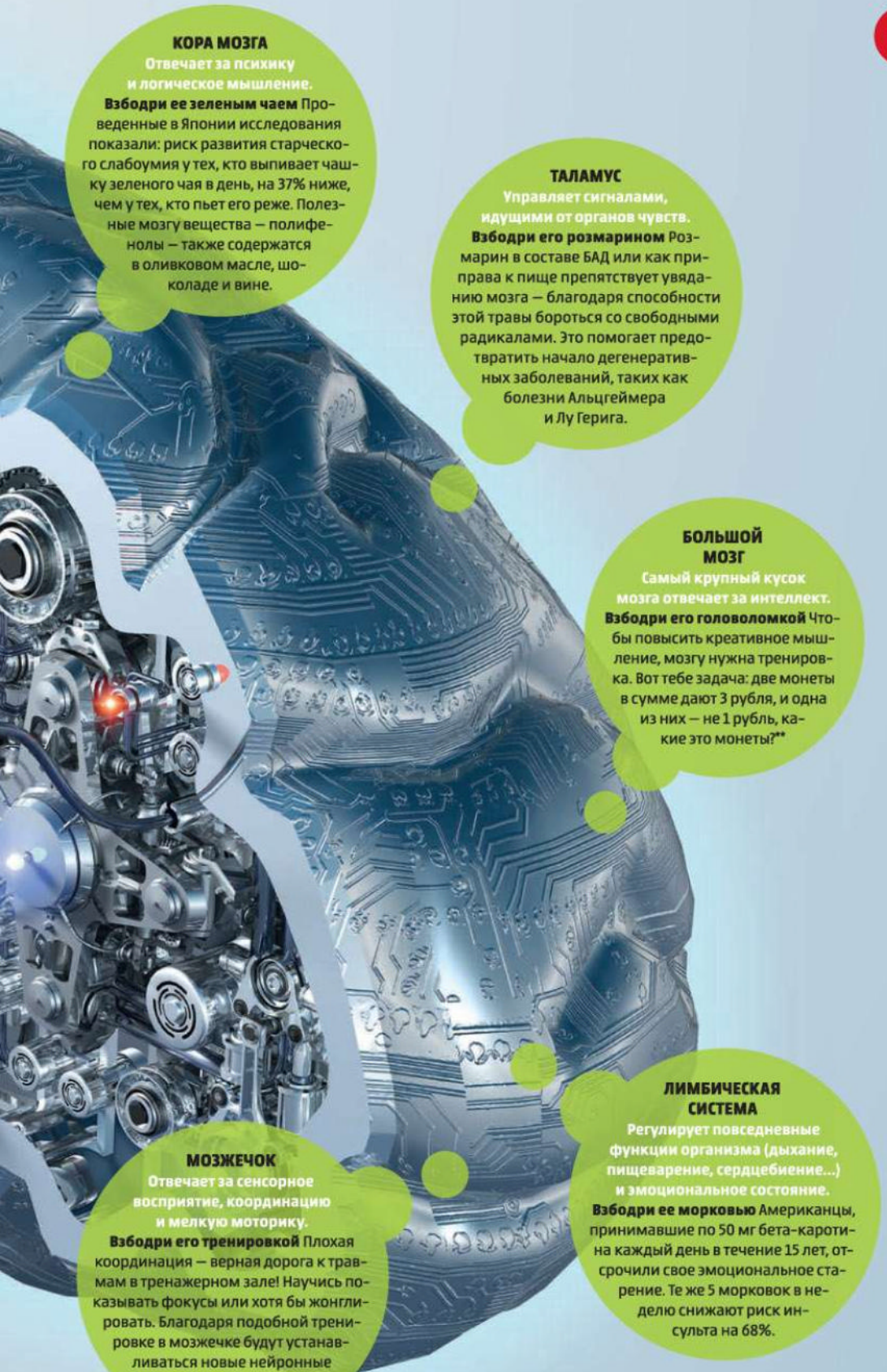
ТЕКСТ: РОБ КЕМП, АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

1. ЧТО ЗДЕСЬ?

Разобрать содержимое черепа на части, оказывается, не так уж сложно (мы вот справились). Понять бы теперь, как заставить их работать.

СТВОЛ МОЗГА
Отвечает за дыхательную систему.
Взбодри его массажем воротниковой зоны Расположенные здесь мышцы рефлекторно сокращаются, реагируя на стресс. Из-за этого нарушается кровоснабжение мозгового ствола, что приводит к неглубокому дыханию во сне. В итоге клетки организма недополучают O_2 — и ты чувствуешь себя разбитым.

ГИПОТАЛАМУС
Отвечает за обмен веществ, температуру тела и половое возбуждение.
Взбодри его специями Смесь пряностей карри нормализует работу гипоталамуса. Исследователи из Университета Калифорнии лечили поврежденные клетки мозга при помощи препарата, произведенного из куркумы, одной из составляющих карри.



КОРА МОЗГА
Отвечает за психику и логическое мышление.
Взбодри ее зеленым чаем Проведенные в Японии исследования показали: риск развития старческого слабоумия у тех, кто выпивает чашку зеленого чая в день, на 37% ниже, чем у тех, кто пьет его реже. Полезные мозгу вещества — полифенолы — также содержатся в оливковом масле, шоколаде и вине.

ТАЛАМУС
Управляет сигналами, идущими от органов чувств.
Взбодри его розмарином Розмарин в составе БАД или как приправа к пище препятствует увяданию мозга — благодаря способности этой травы бороться со свободными радикалами. Это помогает предотвратить начало дегенеративных заболеваний, таких как болезни Альцгеймера и Лу Герига.

БОЛЬШОЙ МОЗГ
Самый крупный кусок мозга отвечает за интеллект.
Взбодри его головоломкой Чтобы повысить креативное мышление, мозгу нужна тренировка. Вот тебе задача: две монеты в сумме дают 3 рубля, и одна из них — не 1 рубль, какие это монеты?**

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
Регулирует повседневные функции организма (дыхание, пищеварение, сердцебиение...) и эмоциональное состояние.
Взбодри ее морковью Американцы, принимавшие по 50 мг бета-каротина каждый день в течение 15 лет, отсрочили свое эмоциональное старение. Те же 5 морковок в неделю снижают риск инсульта на 68%.

МОЗЖЕЧОК
Отвечает за сенсорное восприятие, координацию и мелкую моторику.
Взбодри его тренировкой Плохая координация — верная дорога к травмам в тренажерном зале! Научись показывать фокусы или хотя бы жонглировать. Благодаря подобной тренировке в мозжечке будут устанавливаться новые нейронные связи, что улучшит его работу в целом.

* Это вторая часть нашей серии статей о том, как поддерживать жизненно важные органы в идеальном состоянии. Первую — руководство по эксплуатации легких — найдешь тут: mhealth.ru/health/organizm/817513

** Ответ: Если одна не рубль, то вторая — рубль. Так что это 2 руб. и 1 руб.

2. ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ

Хочешь сохранить остроту мышления — доверься советам специалистов по мозгам.

Если надо решить сложную задачу — не перенапрягайся. Лучше действовать расслабленно и непринужденно. Включи любимую музыку, представь, что находишься в самом прекрасном месте на земле. Способность мозга к восприятию тем выше, чем менее напряженной является его работа".
Джойдип Бхатачария, доктор психологии Университета Голдсмитс

Я совершаю пешие прогулки, направляясь на работу или возвращаясь домой. Таким образом, у меня есть 30-40 минут, чтобы побыть в отключке и просто не думать ни о чем. Однако именно в такой ситуации в голову часто приходят новые интересные мысли и идеи".
Марк Юнг-Биман, доцент кафедры психологии Северо-Западного университета в Чикаго

Чистить зубы левой рукой, если ты правша, читать вслух за завтраком, составлять списки вещей, имеющих схожие характеристики. Заставляй свой мозг иметь дело с чем-то непривычным. Таким образом избавишься от стереотипного мышления и научишься находить нестандартные решения различных проблем".
Ян Робертсон, профессор психологии Тринити-колледжа в Дублине

Для поддержания работоспособности головного мозга важны не только умственные, но и физические упражнения — особенно игровые. Я совершаю ежедневные прогулки и играю в баскетбол два раза в неделю".
Эрик Чадлер, профессор Университета им. Вашингтона в Сиэтле

3 ПИЩА ДЛЯ УМА

Чтобы стать мозговитее, не надо мудрить с молекулярной кухней. Все проще!

ВЫЙДИ ИЗ ШТОПОРА

Всего лишь два бокала красного вина в день помогут тебе улучшить познавательную функцию мозга. Но не больше! Скромные любители вина показывают значительно лучшие результаты в тестах на сообразительность, чем те, кто вообще не пьет вино.

НЕ ЗАМОРАЖИВАЙ

"Свежие продукты, близкие к своему "живому" состоянию насколько это возможно, такие как мясо, рыба, птица, яйца, фрукты и овощи — желательно органические, — нормализуют деятельность мозга", — говорит доктор Кэролайн Лиф, автор книги "Кто выключил мой мозг?".

ПАРТИЯ ЗЕЛЕНЫХ

Зеленый горошек пополняет в организме естественный запас витамина B_4 (холина), "вымываемого" из тебя стрессом. А он, в свою очередь, превращается в мозгу в нейротрансмиттер ацетилхолин, который благотворно влияет на память.

ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЙ

"Овощи с макаронами из цельного зерна улучшают сон", — уверен доктор Лиф. "Это поможет мозгу закрепить, обновить и подкачать резервы памяти. Недосыпание же, напротив, может привести к нарушениям памяти", — объясняет Лиф.

ПИТЬ, ЧТОБЫ ДУМАТЬ

"Эффективность памяти напрямую связана с достаточным количеством жидкости в мозге", — говорит Лиф. "Если мозг обезвожен, он выделяет кортизол — гормон, уменьшающий размеры дендритов, ответвлений нервных клеток, которые хранят информацию и создают память".

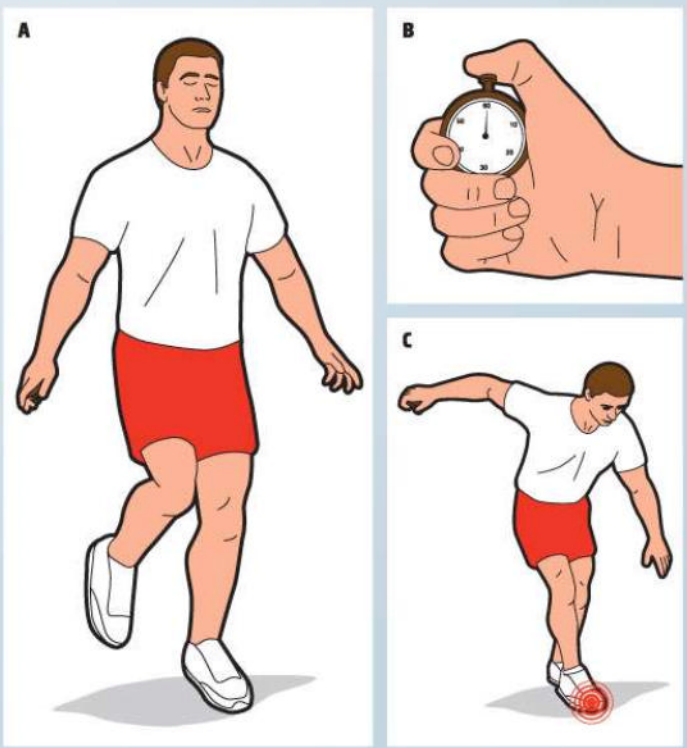
4 ТРЕНИРУЙ МОЗГИ НОГАМИ

Пройди этот тест и узнай, одинакового ли возраста твои голова тело.

A. Закрой глаза и приподними одну ногу над полом.
B. Включи секундомер.
C. Выключи секундомер, когда будешь вынужден поставить ногу на пол (или если упадешь).

Стремись к следующим показателям:

- 20-30 лет — **28 секунд**
- 31-40 лет — **23 секунды**
- 41-60 лет — **15 секунд**



Чем дольше ты можешь простоять на одной ноге с закрытыми глазами, тем лучше варит твой котелок. "За чувство равновесия отвечает слуховая зона коры головного мозга, а мозжечок подсказывает тебе, где в пространстве находятся твои конечности", — проводит ликбез доктор Майкл Ройзен, автор книги "Ты: инструкция по эксплуатации".

5 ДОПИНГ

Будь умником — используй специальные добавки.

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАССУДКА...
...РЫБИЙ ЖИР Кислоты омега-3 питают сосуды мозга. Твоя доза — 400 мг рыбьего жира в капсулах в день.

ДЛЯ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ...
...ВИНПОЦЕТИН Это экстракт барвинка малого, который улучшает мозговое кровообращение. Всего 40 мг в день — и твоей реакции позавидует Супермен.

ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ...
...КРЕАТИН Увеличивает количество энергии, которая нужна мозгу для вычислений. Таким образом улучшаются умственные способности в целом.

ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ...
...ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО Просто капни пару капель эфирного масла гвоздики в кружку с кипятком и поставь ее рядом с собой (пить не нужно!). Сможешь проработать за компьютером еще час-другой.

ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ...
...КОФЕИН Обычный эспрессо стимулирует лобные доли мозга. Ты сможешь в деталях запомнить любое замечание босса по поводу твоих перерывов на кофе!

6 В ГОЛОВЕ ЗВУЧИТ

Заставь мозг работать на полную мощность под подходящий саундтрек.

ЗАПАРКА НА РАБОТЕ?

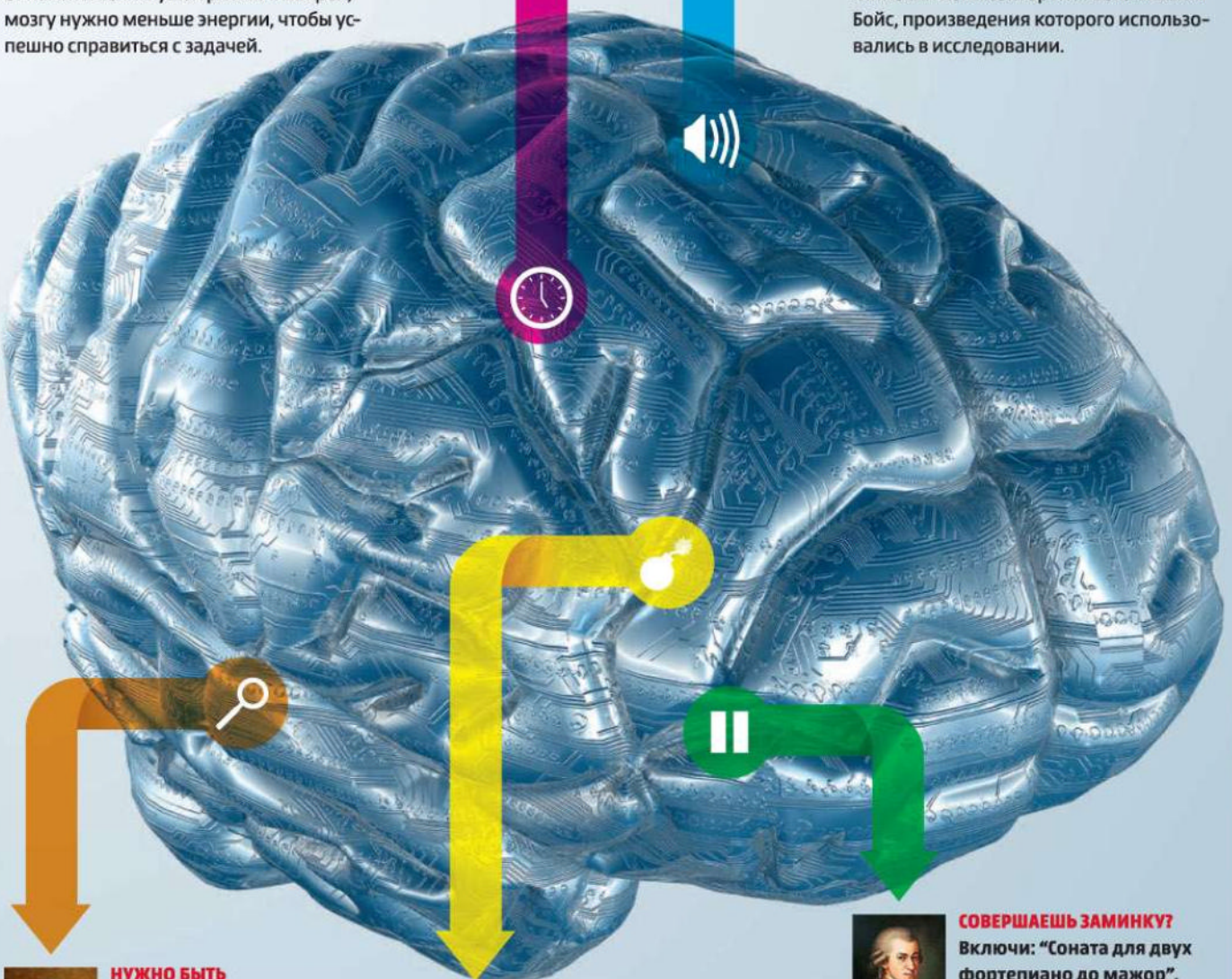
Включи: Californication, Red Hot Chili Peppers

Даже самый страшный дедлайн проще пережить в ритме фанк-рока. Психологи Университета Глазго пришли к выводу, что такая музыка бодрит, улучшает концентрацию и стимулирует память. Если в ушах ритмичный рок, мозгу нужно меньше энергии, чтобы успешно справиться с задачей.

НАЧАЛЬНИК ПИЛИТ

Включи: "Восемь симфоний", Уильям Бойс

Не успеваешь переварить шквал указаний, претензий и комментариев к твоей работе? Исследователи из Стэнфорда установили, что музыка активизирует участки мозга, отвечающие за усвоение и организацию поступающей информации. Особенно хорошо помогают произведения, в которых фрагменты музыки перемежаются с моментами тишины. Именно в такой манере писал английский композитор XVIII века Уильям Бойс, произведения которого использовались в исследовании.



НУЖНО БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ?

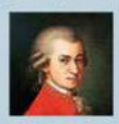
Включи: "Голубой Дунай", Иоганн Штраус

Заставь человека 1,5 часа проверять текст, напечатанный мелким шрифтом, под легкую классическую музыку, и он сделает на 21% меньше ошибок, — точно установили ученые Университета им. Вашингтона в Сиэтле. К сжалению, в этомм месеце у нас в Man's Helth ненашлось ничево класического.

ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРЕСС?

Включи: Chinese Democracy, Guns N' Roses

Бессердечные британские ученые собрали тысячу подающих надежды школьников (а во всем Соединенном Королевстве таких не более 5%), исследовали их и выяснили: музыка в стиле GN'R помогает умникам мобилизовать внутренние резервы, чтобы справиться с негативом. Ну ты ведь тоже не дурак?



СОВЕРШАЕШЬ ЗАМИНКУ?

Включи: "Соната для двух фортепиано до мажор", Вольфганг Амадей Моцарт

Может, это и не момент напряженной интеллектуальной работы, но растяжка после упражнений — ценный отрезок времени для размышлений о том, что, скажем, тебе нужно не забыть постирать сегодня спортивные штаны. Остывай под Моцарта, и ты повысишь ясность мышления и обретешь душевное равновесие. Соната снижает кровяное давление и способствует выработке дофамина. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON, JASON PICKERSGIL; ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

8 ЖЕНЩИН

Мы не знаем, сколько было или будет в твоей жизни женщин. Но мы точно знаем, что в жизни каждого мужчины могут быть как минимум восемь представительниц слабого пола, которым 8-го Марта стоит подарить что-то еще, кроме обязательных в этот день цветов. Что именно? Перед тобой — готовые решения.

1. СЕСТРА

Времена, когда вы дрались за игрушки, давно прошли. Но почему бы не подарить сестре что-то такое, что напомнит ей о том, как в детстве вы воевали за право первым занять ванную комнату. **Парфюмированный гель для душа Camay Crème Delice придаст коже мягкость и ощущение чистоты, в то время как его нежный шоколадный аромат настроит женщину на хороший лад. Не зря же доказано, что шоколад поднимает настроение!**

2. ДОЧЬ

В твоем доме подрастает маленькая фея? Подари ей то, что сохранит ее красоту и здоровье на долгие годы! **Инновационная электрическая зубная щетка от Oral-B — это три режима чистки: обычный, мягкий и отбеливающий. Совмещение пульсирующих (до 40 000 оборотов в минуту) и возвратно-вращательных (8800 оборотов в минуту) движений. Насадка FlossAction для исключительной чистки между зубами. Информационный дисплей с таймером и датчиком давления для полного контроля за чисткой. У зубной щетки Triumph 9400 (D24) есть все, чтобы улыбка ее хозяйки была действительно ослепительной!**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

3. ЖЕНА

Этой женщине подарки нужно дарить не только по праздникам, но, конечно, и 8-го Марта забывать о презентах для своей единственной нельзя. Особенно таких, которые помогут ей оставаться столь же красивой, как в первые дни вашего романа.

Исследование, проведенное специалистами Braun вместе с Центром клинических исследований в области дерматологии, показало: использование эпилятора в теплой воде помогает избежать раздражения и минимизирует болевые ощущения. Эпилятор Silk-épil Xpressive Wet & Dry на 100% водонепроницаем, и им можно пользоваться в ванной. Технология HairLift позволяет удалять даже самые короткие волоски и делает эпиляцию настолько чистой, что в следующий раз она потребуется лишь через 3-4 недели. Аккумулятор заряжается всего 40 минут, а работает целый час.

4. КУЗИНА

Не важно, кто твоя двоюродная сестра — бизнесвумен или светская львица, любой современной жещине пригодится стильный и функциональный помощник на кухне.

Блендер Braun Multiquick 7 730 прошел более 100 тестов качества в немецких лабораториях, так что прослужит долго. За то, чтобы служил он хорошо, отвечают мощный мотор (600 Вт), 15 скоростей (плюс турборежим) и особая форма насадки, предохраняющая от разбрызгивания жидких блюд.

5. ПОДРУГА

8-е Марта по праву считается праздником не только для женщин, но и для продавцов цветов, которые гребут деньги лопатой. Но ведь это не повод из вредности лишать дорогих тебе дам красивых букетов! Купи столько цветов, чтобы хватило каждой твоей подруге, ведь на дворе весна!

6. КОЛЛЕГА

Даже если дресс-код на работе лишает твою коллегу возможности ярко краситься и одеваться, нельзя давать ей забыть, что она в первую очередь женщина.

Стайлер для завивки Braun Satin Hair Colour с керамическим покрытием, созданный специально для окрашенных волос, позволяет устанавливать температуру с точностью до 5 градусов, защищая окрашенные волосы от повреждения и сохраняя их цвет.

7. НАЧАЛЬНИЦА

Это тот день, когда в кабинет начальницы можно зайти без приглашения, но с красиво упакованной коробкой.

Стайлер для выпрямления волос Satin Hair Colour — это премиальный прибор, который не стыдно подарить даже весьма обеспеченной особе. Он создан специально для окрашенных волос. Три температурных режима выбираются в зависимости от типа волос. Еще один плюс — уникальное керамическое покрытие пластин NanoGlide.

8. МАМА

В Великобритании, Америке и еще 50 с лишним странах для мам есть отдельный праздник — День матери. В России это 29 ноября, но кто об этом помнит? Другое дело — 8-е Марта!

Braun Satin Hair Colour — идеальный фен, особенно если женщина красит волосы. Технология Colour Saver — это функция ионизации и температурный контроль, которые защитят волосы от пересушивания, продлив их сияние и блеск.

ОБЪЕДЕНИЕ ПО-ИТ

Пицца с ананасами, паста со сливочным сыром... Порой отечественные попытки воссоздать исконно итальянское блюдо похожи на издевательство! Баста! Мы начинаем серию публикаций, в которых будем раскапывать суть той или иной национальной кухни, очищая ее от шелухи общепитовского шарлатанства. Начинаем, как ты понял, с Италии.

Текст: Иван Глушков, МН-кок. Фото: Romulo Yanes, Татьяна Шкондина, Антон Комлев

АЛЬЯНСКИ

Первое, что нужно усвоить, — никакой итальянской кухни на самом деле не существует. Как не существует испанской, французской, немецкой и вообще какой-либо европейской кухни, кроме разве что лихтенштейнской. В Европе очень сильны локальные — районные и городские — традиции. В том числе и кулинарные.

В Италии эта "местечковость" особенно чувствуется — как государство она существует полторы сотни лет, а до этого разные регионы страны развивались самостоятельно, что не могло не сказаться на кулинарии. Свою кухню имеют даже отдельные римские кварталы: например, обжаренные в масле артишоки — главное блюдо римского гетто. Если добавить к этому общий для всех южных народов культ еды, становится понятно, почему Италия — первая страна, которая приходит на ум при словосочетании "гастрономический туризм".

Итальянцы — настоящие кулинарные фанатики. Еда для них — сакральный ритуал, регулируемый неписаным сводом бесчисленных правил, нарушение которых вызывает всплеск благородного гнева. ("Как можно пить эспрессо на завтрак? На завтрак подают только латте!") Такая страсть к еде выливается иной раз в проблему государственного масштаба. В Италии действительно много приличных 30-летних мужчин, которые не могут жениться, потому что не уверены, что жена будет готовить пасту так же, как мама.

ЕДА ДЛЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ — САКРАЛЬНЫЙ РИТУАЛ, РЕГУЛИРУЕМЫЙ НЕПИСАНЫМ СВОДОМ БЕСЧИСЛЕННЫХ ПРАВИЛ, НАРУШЕНИЕ КОТОРЫХ ВЫЗЫВАЕТ ВСПЛЕСК БЛАГОРОДНОГО ГНЕВА

Ближе к обеду жизнь в стране постепенно замирает. "Извините, сегодня заключить контракт уже не смогу, по пятницам мы с друзьями едим пиццу у Луиджи", — запросто может сказать партнеру по бизнесу мафиозного вида бизнесмен откуда-нибудь из Неаполя. А затем — поспешить туда, где, не обращая внимания на проходящих мимо туристов, мужчины сдвигают во дворе столы и достают из подвалов бутылки вина, женщины выносят из дома приготовленную снедь и с пяток соседских семей все вместе со смаком усаживаются обедать.

Мужской завтрак

НА ОДНУ ПОРЦИЮ:
- 4 стебля спаржи
- 1 яйцо
- Соль, перец, базилик
- Оливковое масло
- Трюфельная стружка или масло

БРУНО МАРИНО, ШЕФ-ПОВАР РЕСТОРАНА "ВЕСНА" В МОСКВЕ: "Зима, холодно, муж и жена дома, оп-оп! Надо больше сил, понимаете меня, да? Поэтому мы готовим мужской завтрак — отварную спаржу с глазуньей.

1. В сотейник с кипящей водой кидаем веточки спаржи, в сковородку наливаем растительное (в идеале — оливковое, но сойдет и подсолнечное) масло, не жалея. Разбиваем в масло яйцо, цель — настоящая глазунья. Желток у яйца должен стать беловатым. Для этого надо быстро-быстро поливать желток горячим маслом из сковородки. И белок не пригорает, и желток прожаривается, нежно и вкусно.

2. Через пять минут вынимаем из воды спаржу, кладем на тарелку, сверху — нашу красоту, яйцо. Посолим, поперчим. Посыпаем трюфельной стружкой и кладем пару веточек свежего базилика. Подаем с обжаренными на оливковом масле тостами, русские это очень любят".

МН-КОК: Если твоя фамилия не Абрамович и платить по 2000 руб. за свежий трюфель для тебя дороговато, замени стружку парой капель трюфельного масла. Аромат побледнее, но все равно отличный.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ, НО ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ ИТАЛЬЯНСКИЕ СЫРЫ

ТАЛЕДЖИО
Вонючий, нежный сыр в хрустящей корочке. Им можно заправлять ризотто и пасту, в которых он неплохо плавится, а можно есть с хлебом и салатом.

ГОРГОНЗОЛА
Плесневый сыр, похожий на рокфор, только слаще. Его добавляют в пасту, пиццу или едят с фруктами (инжиром, грушей, виноградом) и вином.

СКАМОРЦА
Похожий на моцареллу, но еще лучше плавящийся мягкий сыр. Его, как и моцареллу, кладут в пиццу и лазанью или добавляют в горячие бутерброды.

БУРРАТА
Сливки, заквашенные в мешочке, выложенном пластинками моцареллы. Получается жирный, но очень нежный сыр. Его едят с хлебцами, оливковым маслом и помидорами.

ПЕКОРИНО
Твердый, сухой, острый сыр из овечьего молока, похожий на пармезан. Его едят на десерт с фруктами, орехами и вином или заправляют им, как и пармезаном, пасту.

КАСУ-МАРЦУ
Сардинский пекорино, в котором заводятся личинки сырной мухи. Переваривая сыр, они делают его мягким и острым. Официально к продаже сыр запрещен, но на Сардинии он активно продается нелегально.

Раздражение после бритья?

Погаси его одним ударом!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА СЕНСИТИВ
УСПОКАИВАЕТ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ

4 УКРЕПЛЯЮЩИХ МИНЕРАЛА — Mn Ca Mg Cu

«ОГНЕТУШИТЕЛЬ» – ПРОТИВ ЖЖЕНИЯ, ПРОТИВ ПОКРАСНЕНИЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Южноитальянский салат из морепродуктов

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- По 70 г очищенных креветок, кальмаров, каракатицы, осьминога, крабов
- Сок одного лимона
- Ползубчика чеснока
- Пучок петрушки
- 2-3 помидора черри
- Соль, белый перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "Классический итальянский салат без головной боли, очень просто и очень полезно.

1. Сначала нужно отварить морепродукты. Осьминога кладешь в холодную воду, доводишь до кипения, варишь два часа. Креветки, кальмары и каракатица варятся 10 минут. Крабы — консервированные, уже вареные.

2. Осьминога, каракатицу, крабы, кальмары нарежем крупными кусочками, креветки берем целиком. Все кидаем в миску. Солим, перчим, выжимаем сок лимона. Все как следует перемешиваем, добавляем мелко нарезанный чеснок — совсем немного — и снова перемешиваем.

3. Кладем мелко нарезанную петрушку, оливковое масло и еще раз перемешиваем. Украшаем помидорами черри и веточкой петрушки".

МН-КОК: Отсутствие какого-то из морских гадов в салате не критично, главное — соблюдать баланс. Пусть непременно будет хоть кто-то из членистоногих (креветки или крабы) и моллюсков (каракатица, осьминог, кальмар), и если крабов нет — просто кладешь вдвое больше креветок.

В России не понять

"Итальянская кухня — это простая домашняя еда, — говорит сицилиец Бруно Марино, шеф московского ресторана "Весна". — Мы используем много овощей и фруктов, не перебарщиваем со специями и приправами — немножко соли, перца, базилика, орегано — и все. В нашей кухне очень мало жареной еды — в основном печеная, тушеная или вареная. Из того, что дают нам наша природа и наш климат.

САМЫЕ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ МОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ТАКОВЫМИ, ЕСЛИ ПРОЕДУТ ЧЕРЕЗ ПОЛЗЕМЛИ, ПОЛЕЖАТ НЕДЕЛЬКУ НА ТАМОЖНЕ И ЕЩЕ НЕДЕЛЬКУ — НА ПРИЛАВКЕ МАГАЗИНА

Местные сезонные продукты — основа итальянской кухни. Собственно, это основа любой хорошей кухни. Самые качественные продукты не могут оставаться таковыми, если проедут через полземли, полежат недельку на таможне и еще недельку — на прилавке магазина. Мой сицилийский дом стоит на горе, откуда я вижу порт. Я знаю, в котором часу туда приходит шхуна, и спускаюсь к причалу, чтобы купить рыбы и морепродуктов. За домом — большой сад с фруктовыми деревьями и огород. Все, что я ел в детстве, было выращено на этом огороде, куплено или украдено мной и другими мальчишками у таких же огородников. Мама сама пекла хлеб, делала пасту, колбасу, сыр, вино.

Каждый регион Италии славится своей, особой едой. Лучшие трюфели и блюда с ними — в Пьемонте, дичь — на горном севере, на востоке готовят кукурузную кашу поленту, у нас в Сицилии — морепродукты и цитрусовые, в Тоскане — лучшая в мире говядина.

Пицца и паста крайне популярны, но это — не вся итальянская кухня. В этой статье вы найдете рецепты блюд, менее известных в России, но не менее вкусных. Я взял по одному примеру, от легкого завтрака до сытного жаркого на обед".

ЛУЧШИЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ КОЛБАСЫ И ВЕТЧИНЫ

ПРОШУТТО
Засоленная, а потом вывяленная не менее 10 месяцев ветчина из окорока особой породы свиней. Подавай прошутто с хлебом, сыром и оливками к вину или добавляй в суп и пасту в самом конце готовки.

ПАНЧЕТТА
Ее, а вовсе не бекон, нужно класть в соус для карбонары — сливки, панчетта, яичный желток. Панчетта, в отличие от классического бекона, не копченая, а вяленая с солью и специями.

МОРТАДЕЛЛА
Когда мы говорим "колбаса — вредно", мы не про этот шедевр. Умеренно жирная свинина с пряностями, иногда с фисташками. Хлеб, мортаделла, горка салата и стаканчик чего-нибудь — великолепный полдник.

ФИНОККИОНА
Тосканская салями с черным перцем, семенами фенхеля и кьянти. Идет и на сэндвичи, и в пиццу. Главное — как с любым итальянским блюдом — не забыть запить все стаканом хорошего vino.

Крем-суп из цуккини

НА ДВЕ ПОРЦИИ:
- 400 мл воды
- 400 г цуккини
- 50 г лука
- 1 зубчик чеснока
- 50 г картофеля
- Пара веточек базилика
- Соль, черный перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "На этот суп идут только овощи, масло, соль, перец, вода. Без всяких бульонов, кнорров, галины бланки и прочих глутаматов. Все для здоровья! Кстати, цуккини — это плод женского растения, а цветы цуккини — их в Италии тоже едят — мужского.
1. Слегка обжарим лук и чеснок, затем добавим цуккини и картошку и еще немного обжарим, совсем слегка.
2. Потом добавляем базилик, все перемешиваем и бросаем в холодную воду. Солим-перчим по вкусу. Варим, пока овощи не будут готовы, минут 20.
3. Готовый суп надо взбить в блендере, чтобы получилось ярко-зеленое пюре. Еще раз согреем его, но не до кипения, заправим оливковым маслом".

МН-КОК: Отдельно можешь обжарить несколько долек цуккини в масле, чтобы слегка покрылись корочкой, положить их в тарелку и залить супом. А вообще супы в Италии едят редко, в основном на первое идет паста.

Надоела засуха?

Открой мир увлажнения для кожи!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
УВЛАЖНЕНИЕ 24 ЧАСА
ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ И СУХОЙ КОЖИ

КЕРАМИДЫ 5 | 24ч

УСПОКАИВАЕТ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ, НАПОЛНЯЕТ СИЛОЙ
НЕ СОДЕРЖИТ СПИРТА – НЕЖИРНЫЙ

L'ORÉAL PARIS men expert

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Как выбирать продукты

Такую еду, как в Италии, можно приготовить только в Италии — это аксиома. И дело не только в местных ингредиентах, но и в воде, воздухе… Впрочем, приблизиться к оригиналу можно, если постараться.

Масло, уксус и специи, конечно, лучше брать настоящие — итальянские. За мясом и овощами — идти на рынок. Главное правило — трогать, нюхать, пробовать. Не все продавцы на рынках позволяют это делать, но и к черту тех продавцов, что не позволяют. Хорошее мясо на ощупь должно быть суховатым. Когда ты его трогаешь, палец не должен проскальзывать. Овощи должны пахнуть, и пахнуть сильно, — теплично-химические плоды могут быть яркими, приятными на ощупь, но пахнуть нормально не будут. И, естественно, лучшими всегда будут те продукты, у которых сейчас сезон. Зимой в наших краях не может быть хорошей клубники, а летом — мандаринов. Пластмассовая безвкусная черника в шикарном супермаркете по цене аэробуса, на котором ее привезли, — лучшее тому подтверждение. Конечно, при возможности нужно выбирать южные, например, кавказские, овощи и фрукты — близкий к итальянскому климат дает близкий вкус.

ОДНОЗНАЧНЫХ СОВЕТОВ, КАК И ЧТО ВЫБИРАТЬ, БЫТЬ НЕ МОЖЕТ. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО — ТРОГАТЬ, НЮХАТЬ, ПРОБОВАТЬ

ВИНО ИТАЛИИ

С сомелье ресторана "Аист" Андреем Горбуновым

Итальянское виноделие — штука очень своеобразная. С одной стороны — тысячелетняя история, множество местных сортов винограда и марок вина, уникальные почвы и климат, с другой — итальянское вино вышло на мировой рынок только в 60-е годы, когда в местном виноделии была принята международная (то есть французская) классификация и начали активно прививаться иностранные сорта винограда, что сделало и без того крайне разнообразный ассортимент еще богаче.

Я предпочитаю красные итальянские вина. Белые все же не так хороши, хотя и среди них есть отличные сорта. На мой взгляд, лучшие итальянские вина — тосканские. То же кьянти, например. Очень своеобразны сардинские вина. На Сардинии самые старые виноградники в Европе (некоторым до 400 лет), что делает вкус сардинских вин особенно благородным. Есть любители густых, терпких, почти чернильно-черных сицилийских. Из итальянских вин я особенно рекомендую следующие:

Оссобуко по-милански

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- Два куска говяжьей голени с костью толщиной 5 см
- Половина моркови
- Небольшая луковица
- Стебель сельдерея
- По паре веточек шалфея, петрушки, базилика, тимьяна и розмарина.
- Щепотка шафрана
- Соль, перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "Оссобуко" — это значит "кость с дыркой". В центре куска мяса — кость, а внутри кости — мягкий мозг. Когда будем готовить, он вытечет из кости и смешается с соусом.

1. Для начала возьмем овощи — лук, морковь, сельдерей. Мелко-мелко их порежем и обжарим на сковороде в оливковом масле. Туда же добавим травы, связанные в пучок кулинарной нитью.

2. Возьмем куски мяса и обмотаем их с боков опять же кулинарной нитью, чтобы прижать мясо к кости. При жарке оно сохранит больше сока. Теперь обваляем куски в муке и обжарим со всех сторон во второй сковородке до легкой корочки.

3. Тем временем овощи наши уже хорошо протушились. Мы их как следует перемешиваем, добавляем пару щепоток шафрана, солим-перчим, перемешиваем еще раз, добавляем воду, чтобы получилась консистенция, как у густого супа. Мешаем в третий раз и добавляем в суп обжаренное мясо.

4. Теперь все это хозяйство накрываем крышкой, отправляем в духовку и тушим при 160° два с половиной часа.

5. Вынимаем из духовки, раскладываем мясо по тарелкам. Оставшийся в кастрюле овощной суп взбиваем в блендере. Полученным в результате соусом поливаем мясо".

КРАСНЫЕ

Кьянти (Chianti) — безусловная классика, заслуживающая пристального к себе внимания. ($$)

Речотто (Reciotto) — сладкое вино, производимое по специальной североитальянской технологии — из подсушенного винограда. ($$$)

Брунелло ди Монтальчино (Brunello di Montalcino) — легендарное тосканское вино. Дорогое, конечно, но оно своих денег стоит. ($$$)

Вальполичелла (Valpolicella) — любимое вино Хемингуэя, простая добротная итальянская выпивка. ($)

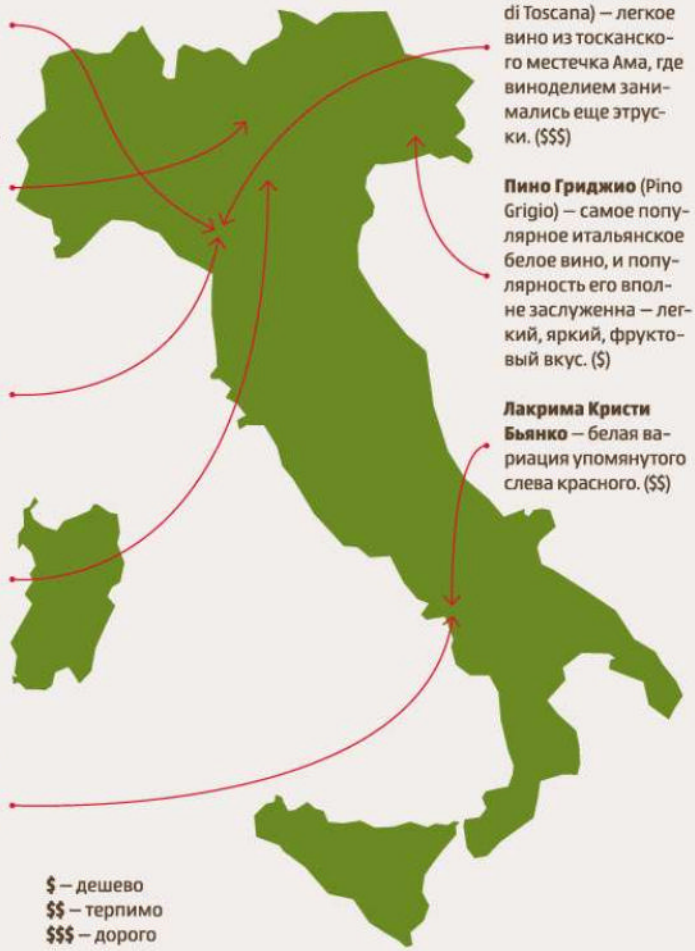
Лакрима Кристи (Lacryma Christi) — вино со склонов Везувия, виноград для которого вырос на тех местах, куда, по легенде, упали Христовы слезы (оттуда и название). ($$)

БЕЛЫЕ

Шардоне ди Тоскана (Chardonnay di Toscana) — легкое вино из тосканского местечка Ама, где виноделием занимались еще этруски. ($$$)

Пино Гриджио (Pino Grigio) — самое популярное итальянское белое вино, и популярность его вполне заслуженна — легкий, яркий, фруктовый вкус. ($)

Лакрима Кристи Бьянко — белая вариация упомянутого слева красного. ($$)



$ — дешево
$$ — терпимо
$$$ — дорого

ЧТО ПРИВЕЗТИ ИЗ ИТАЛИИ

TARALLI (таралли) — соленые сушки с приправами или сыром, сделанные из теста, замешанного на белом вине. В разы полезнее чипсов.

GELATINA DI VINO (винное желе) — что-то типа конфитюра, но сделанного из разных сортов вина. В меру сладко и так же полезно, как и "жидкое" вино.

CAPPERI AL SALE (соленые каперсы) — высушенные и вываленные в морской соли каперсы, которые отлично идут вместо маринованных в соусы для пасты.

MIRTO DI SARDEGNA (миртовый ликер) — сардинский густой маслянистый напиток, в народной медицине исполняющий роль средства от переедания.

LIMONCELLO (лимончелло) — ликер из толстокожих южноитальянских лимонов. Пить его надо после еды, ледяным — говорят, способствует пищеварению. ■

Не хватает бодрости?

Подари коже ледяной эффект!

Реклама

БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
ГИДРА ЭНЕРГЕТИК
ЭНЕРГИЯ ПРОТИВ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ
«ЛЕДЯНОЙ» ЭФФЕКТ
НЕЖИРНАЯ ТЕКСТУРА – НЕЛИПКИЙ

L'ORÉAL PARIS men expert
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

ВЗРОСЛЫЕ НЕОЖИДАННОСТИ

ВОЗМОЖНО, ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО СТАНЕТ СЮРПРИЗОМ, НО ПРОШЛИ ТЕ СЛАВНЫЕ ВРЕМЕНА, КОГДА ДВИГАТЕЛЕМ СЕКСУАЛЬНОГО ПРОГРЕССА БЫЛ МУЖЧИНА. СЕГОДНЯ ИМЕННО ЖЕНЩИНЫ ЗАТЕВАЮТ ЭКСПЕРИМЕНТЫ В КРОВАТИ И НАВОДНЯЮТ СПАЛЬНИ ЭРОТИЧЕСКИМИ ГАДЖЕТАМИ. ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ, РАССКАЖЕТ АРИНА ВИНТОВКИНА.

Современные девушки позволяют себе на порядок больше эротических вольностей, чем их кавалеры, — возвестили миру труженики Саскачеванского университета (Канада). Опросив более сотни мужчин и женщин, ученые пришли к выводу, что за последние годы степень сексуальной свободы слабого пола достигла небывалых высот. Совокупиться в общественном месте — всегда пожалуйста! Склонить подругу детства к однополой любви — запросто! Оставить всю получку в секс-шопе — да не вопрос!

Все дело в том, объясняют ученые, что над мужчиной довлеет необходимость следовать общественным стереотипам, держать образ — ну какой он, скажите, мачо, если в постели помогает себе вибратором? К женским экспериментам общество относится лояльнее. Оцени пример: если одна барышня поцеловала другую, это сочтут пикантным эпизодом, а если мужчина чмокнул приятеля — стыд и позор.

Побочный результат этого прогресса — теперь все чаще женщина уговаривает "развлечься", а мужчина сопротивляется. Открой интернет и полюбопытствуй, о чем пишут на форумах соотечественницы:

kisa-cat: *Мой муж в постели — жуткий консерватор. А я уже с ума схожу, мне нужно разнообразие. Много разнообразия!*

delfiyka: *Неужели ему не надоело трахаться бутербродом? Только скрип кровати не дает мне заснуть…*

sverh_novaja: *Предложила ему использовать наручники — испугался. Что за мужики пошли?*

Ради интереса я опросила и своих знакомых. Выяснилось, что среди мужчин лишь у одного есть такая занятная вещица, как резиновая вагина ("Брат прикольнулся, на НГ подарил, жалко выкидывать"). Зато почти у каждой приятельницы имеется вибратор, а то и не один. Причем для них (ладно, чего уж там — для нас) это такой же необходимый предмет домашнего обихода, как дуршлаг, мухобойка, пилочка для ногтей…

А уж по поводу непристойных фантазий, будоражащих девичье воображение, я вообще молчу. Миленькие женские головки набиты такими порнографическими сценариями, что вам с Фрейдом и не снилось!

И вот еще какое дело. Если женщина хочет попробовать что-нибудь новенькое, она попробует. С тобой или без тебя. Поэтому к ее неожиданным постельным предложениям лучше подготовиться заранее. Расценивай их как вызов. А я расскажу, как достойно его принять.

1. Знакомство с вибратором

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **проникнуться духом сотрудничества.** Качественный вибратор — это хорошо. Качественный любовник — тоже неплохо. Но вместе они (то есть вы) способны сотворить грандиозное эротическое чудо. Главное — предоставь партнерше право распоряжаться прибором. Фразы "Покажи мне, как ты это делаешь" будет достаточно, чтобы девушка поняла две важные вещи:

1. Ты не против появления "третьего" в вашей компании.
2. Она может сама решать, куда приладить его, а куда — тебя.

Имей в виду: большинство девушек используют вибратор не для буквальной имитации полового акта, а для стимуляции клитора, половых губ и входа во влагалище. Таким образом, пока ты будешь баловать даму фрикциями, она может дополнительно развлекать сама себя ласками областей, которые остались без внимания.

ВАЖНО: не забудь включить музыку. Жужжание порой очень отвлекает.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **начать комплексовать и завидовать 25 сантиметрам упругого латекса.** Лично для меня самое ценное в искусственном члене — вовсе не длина и диаметр, а способность вибрировать. При должной сноровке ты, конечно, можешь воспроизвести нечто подобное языком. Но чего стоят твои вымученные полторы минуты по сравнению с часами непрерывного жужжания?

Задавать вопросы из серии "И как часто ты с ним?" тоже не рекомендуется. Во-первых, что бы девушка ни ответила, она все равно рискует задеть твое мужское самолюбие (а мы таких ситуаций стараемся избегать). Во-вторых, отношения женщины и вибратора — крайне интимная штука. И тот факт, что у нее хватило смелости вас познакомить, не дает тебе права хамить и вгонять даму в краску.

2. Секс в общественном месте

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **с энтузиазмом воспринять новость о том, что тебе придется совершить таинство любви в месте, где другие опорожняют кишечник (конспектируют Вергеймера, выгуливают детей).** Железным аргументом в пользу твоего согласия должна стать несгибаемая эрекция. Если экстремальность обстановки не очень-то способствует возбуждению, воспользуйся услугой "экспресс-минет". Раз барышне взбрело в голову совокупиться в столь асексуальном антураже, пускай сама и приводит тебя в чувство.

Кстати, есть шанс, что именно в этом, совершенно непригодном для секса месте подругу вдруг прорвет и на другие смелые эксперименты. Так, одна моя знакомая впервые дала согласие на анальный секс в сортире поезда Москва–Сочи, хотя до этого три года отчаянно отбрыкивалась от мужа, с какими бы лубрикантами он к ней ни подъезжал.

На тему того, успела ли партнерша кончить, можешь не заморачиваться. Такие вещи, как секс в общественных местах, нужны Галочке исключительно для галочки.

ВАЖНО: план дачи взятки охранникам правопорядка, которые могут сбежаться на ваши стоны, полностью на тебе.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **делать круглые глаза и кричать дурным голосом, что вокруг слишком много микробов (Вергеймеров, детей).** По-моему, мужчина, для которого гигиена важнее перспективы заняться сексом, — зануда и слабак.

Предложение не "делать это" прямо в маршрутке, а доехать-таки до дома и совокупиться на якобы не менее экстремальном подоконнике с кактусами тоже не прокатит. Все это упадничество и полумеры. А если ты недостаточно безрассуден, оставайся без секса. Не только публичного, но и вообще.

3. Съемки хоум-порно

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **взять на себя организацию процесса.** Раздобудь камеру, устрой в комнате эротичный полумрак и постели парадное белье (можешь, кстати, предварительно собрать и держать под кроватью "ящичек начинающего порнорежиссера"). Промедление будет стоит тебе киношедевра. 10 минут назад подруга была уверена в собственной дьявольской неотразимости, а потом случайно заметила микроскладку у себя на талии — и все, кураж иссяк. Кроме того, неплохо было бы иметь под рукой бутылочку чего-нибудь горячительного: подойдет как для утоления жажды, так и для раскрепощения главной героини.

Если это ваш дебют, лучше обойтись без сценария. Просто заниматься сексом в присутствии кинообъектива — не так уж и сложно. Но изображать Эдварда Руки-Пенисы и не заржать под силу только профессионалам.

Еще один тонкий момент: пока девушка будет работать на камеру (эффектно встряхивать волосами, томно дышать и выгибаться), ты должен работать на девушку, не обращая внимания на горящую красную лампочку. Твоя задача — самозабвенно заниматься сексом и демонстрировать такую увлеченность партнершей, чтобы она сама себе позавидовала.

ВАЖНО: постарайся, чтобы процесс занял минимум 10 минут. Короткометражка "Сунул-вынул-титры" не заслужит даже жидких аплодисментов.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **злостно переигрывать, хихикать и отвешивать иронические комментарии происходящему на экране во время последующего просмотра.** Не вздумай поддакивать, если девушка примется сыпать самоуничижительными репликами из серии: "Ужас какой! Моя задница с трудом помещается в телевизор!" И, разумеется, у тебя нет ни морального, ни авторского права рассылать видео друзьям, а уж тем более выкладывать его на Porntube.

ФОТО: ИРИНА ПРИХОДЬКО, МОДЕЛИ: АНЯ ШИТОРЦОВА, СВЕТА СЕРДЮК

LEICA DICOMAR

4.
Использование наручников

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **играть в предложенную игру.**

Стремление обездвижить любовника, как утверждают сексологи, — чистой воды компенсаторика. Любой, даже самой покладистой барышне порой хочется почувствовать себя агрессоршей и тираншей (что не удивительно, если девушка днями напролет вежливо улыбается, жарит тебе бифштексы и подает тапочки).

ВАЖНО: не пускай процесс на самотек — работай бедрами. Как выражается одна моя приятельница, "подмахивай". Если девушка не каждую ночь практикует позицию "наездница", она рискует выдохнуться минут через пять, и тогда игре конец.

В ситуации, когда прикованной оказывается она, не настаивай на какой-то конкретной позе. Одна заводится при виде твоей сосредоточенно-вспотевшей физиономии. А другой требуется уединение — отвернуться к стеночке, закрыть глаза и помечтать о том, как ею овладевает варвар-гладиатор.

Коль уж руки женщины окажутся в буквальном смысле связаны, не забывай о дополнительной стимуляции. Ее соски и клитор сами собой не возбудятся.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **согласиться, а потом испортить игру.**

Не вздумай лежать с идиотской ухмылкой, отпускать шуточки, зевать или канючить, что эти дурацкие железяки натерли тебе запястья. Стоит женщине почувствовать хоть намек на неловкость, как ролевых игр в ее исполнении ты больше не увидишь.

5. Лесбийский опыт

Дошли до темы, которая заслуживает особого подхода.

Итак, представь: девушка внезапно сообщает тебе о том, что в прошлом у нее был однополый опыт. Или даже внезапно озвучивает желание получить этот опыт в будущем. А то и круче — в разгар вечеринки вдруг начинает целоваться с подругой и на глазах у изумленного тебя уводит ее в спальню (была я однажды свидетелем такой ситуации).

При этом о сексе втроем речь категорически не идет. Нет даже намека! Секс втроем — это вообще скорее мужская фантазия, чем женская. Речь именно о лесбийском, однополом опыте. Как тут быть и что делать?

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **обрадоваться тому, что тебе попалась столь разносторонне развитая девушка. По крайней мере попытаться. Хотя бы напомнить себе аксиому: женщины, активно исследующие собственную сексуальность, обычно получают более яркие и продолжительные оргазмы (в том числе и находясь в постели с мужчиной).**

Не являясь сотрудником Росстата, я затрудняюсь назвать точный процент барышень, испытавших себя лесбиянством. Но могу сказать, что их немало. И если лесбийский опыт был в прошлом, то это вообще не проблема. Как правило, покуролесив и наэкспериментировавшись, дамы продолжают вести пристойную гетеросексуальную жизнь, а секс с женщиной для них становится лишь весьма правдоподобным сценарием для эротических фантазий. Однажды согрешила с однокурсницей, а потом всю жизнь наслаждаешься приятными флешбэками. По словам одной моей подруги, она регулярно вспоминает о событиях давно минувших дней в процессе того, как бойфренд делает ей куннилингус, — так она быстрее возбуждается.

Если же лесби-поход только в планах и ты не в восторге от этой идеи, можно попытаться спустить все на тормозах. Почему девушка вдруг поделилась с тобой "розовыми" фантазиями? Может, ее просто возбуждает сама тема и до реальных действий она не дойдет никогда? С энтузиазмом поддержи разговор, а еще лучше — предложи совместный просмотр тематического порно. Эмоции найдут выход, а значит, больше не будет и острой необходимости приставать к подружкам с поцелуями.

Ну а если твоя девушка все же решит совершить поход в лесби, значит, так тому и быть. Универсального рецепта, как избавить ее от этой напасти или, наоборот, научить приводить девчонок в дом и звать тебя третьим, лично я не знаю. Если женщине надобно разобраться в себе и она не видит никакой возможности осуществить это без участия другой женщины, мужчина тут ни при чем. Остается только ждать и надеяться, что экспериментом для нее был не ты, а та.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **удариться в крайности.**

Не надо ни паниковать, ни пытаться тайком окропить подругу святой водой, чтобы та очистилась от греховных помыслов, ни проявлять излишний энтузиазм. Знаю наверняка: любое резкое движение с твоей стороны (кидание обид, предъявление ультиматумов и т.д.) чревато осложнениями. Если по какой-то из причин такой опыт кажется тебе изменой, просто скажи ей об этом — всегда есть возможность все обсудить.

С другой стороны, за фразу "О, круто! Я бы поучаствовал" ты можешь заплатить ее доверием. Девушка просто пожалеет о том, что так разоткровенничалась с тобой. И если в будущем барышню посетит желание совокупиться с осликом или присоединиться к клубу свингеров, скорее всего, ты будешь последним, кто об этом узнает.

И как бы ни было любопытно, не нужно пытливо вглядываться в лица ее подруг и пытаться вычислить "ту самую". Постарайся также не тыкать пальцем в каждое проходящее мимо декольте и не спрашивать заговорщицки у спутницы: "А с этой бы ты переспала? Ну а с этой? Смотри, какие сиськи!" Тот факт, что у вас обоих есть виды на женщин, не делает вас корешами и не означает, что теперь вы можете вместе ездить по бабам.

Человек с неограниченными возможностями

ВСЕ ЕЩЕ СИДИШЬ НА ДИВАНЕ, ВЫБИРАЯ, КАКИМ ЭКСТРИМОМ ЗАНЯТЬСЯ — ПОСМОТРЕТЬ ТЕЛИК ИЛИ ПОЕСТЬ ЧИПСОВ? ТОГДА ПРОЧТИ РАССКАЗ СЕРАФИМА ПИКАЛОВА, ДЛЯ КОТОРОГО ДАЖЕ ПОТЕРЯ НОГИ — НЕ ПОВОД ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БОРДА, КАЙТА, КАЯКА, СКАЛОЛАЗАНИЯ, ПАРАПЛАНА И Т.Д. И Т.П.

ФОТО: КОНСТАНТИН ГАЛАТ, LEO GOODWIN

ОБ АВТОРЕ

Серафим Пикалов, 25 лет

Программист, родом из Электростали, живет и работает в Москве. Автор блога ironleg.ru, в котором рассказывает о некоторых особенностях занятия спортом без ноги, проблемах и их решениях.

Кто-то коллекционирует бабочек, кто-то машины, кто-то деньги, я же всегда был собирателем иного рода. Я люблю эмоции — яркие, сочные, свежие, а главное, острые. Высокие горы, быстрые спуски, бурная вода, закаты и рассветы в местах, где бывали немногие, — вот что приносит мне радость.

Пару лет назад в поисках подобного я сел на старенький чоппер, положил на него кайт и рванул в сторону Крыма. Два дня со мной были The Doors, горячий асфальт, дорожная пыль и предчувствие месяца, наполненного ветром и морем.

До дома, где я должен был жить, оставалось не больше километра, спешить было некуда, там ждали. Но некоторым планам не суждено сбыться. Пьяному автолюбителю стало мало места на своей полосе, а мотоциклы еще не умеют перепрыгивать через препятствия, движущиеся со скоростью около 200 км/ч им навстречу. Удар, падение, нога в лохмотья, звонок друзьям, звонок домой, кто-то подбежал, приехали подруги, кто-то говорит, что скорая будет только через час, через час — это смерть, прошу грузить в такси, грузят, едем, встречаем скорую, там обкалывают, потом больница, операционный стол... На нем и отключился.

Очнулся через несколько часов в палате. От общего наркоза подташнивало и бросало в галлюцинации. Ногу не спасли. Все, что ниже колена, отсутствовало; все, что выше, было замотано бинтами: “ампутация голени с вычленением”. Значит, что вырезали не только голень, но и коленный сустав, оставив нетронутой бедренную кость. Плюс данного вида ампутации в том, что на кость можно полноценно опираться, практически не испытывая боли и дискомфорта. Минус в том, что при протезировании искусственный сустав находится ниже уровня, где раньше было живое колено, но до протезирования было еще далеко...

Гора

Страха не было, была озадаченность. Дальше неделя в жаркой и душной Евпатории, подруги кормили и развлекали, отец с матерью делали все, чтобы врачи лечили, я же зверел от жары и безделья. Потом две недели по клиникам Москвы и области, костыли и первые прогулки. Хорошо помню поездки в протезные центры и один и тот же диалог:

— Не волнуйтесь, будете ходить, как и все. Никто даже ничего не заметит.

— А кататься?

— Что кататься? На чем?

— Сноуборд, кайт?..

— Можно поставить спортивное колено, что-то, конечно, сможете на каком-то уровне, но не так, как раньше...

Паршиво это звучало, скажу я вам, друзья. На носу сезон, скоро снег выпадет… Ну что ж, поехал домой — переваривать.

Первая часть осени прошла в редких походах на костыликах, визитах друзей и воспоминаниях о былых приключениях, разбавленных фразами в стиле: "Ну мы еще с тобой у-у-у... ну мы еще с тобой а-а-а..." Ну а потом случилось мое первое восхождение в новой физической конфигурации. На берегу озера, вокруг которого я частенько прогуливался, есть небольшая горка высотой метров 15-20 — излюбленное место для катания на санках зимой. И как-то раз, ковыляя мимо, я подумал: "Интересно, а смогу ли я сейчас на костылях по самой крутой части влезть?" Признаться честно, молод я и горяч, оттого последние слова звучали в моей голове, когда я уже совершал первые шаги по направлению к вершине. Через 15 минут, немного грязный (пару раз костыли соскальзывали на влажной траве), но весьма довольный собой, стоял я на "пике" этой миниатюрнейшей горки, созерцая окрестности, будто не холм это вовсе, а Эверест. Ну или хотя бы Эльбрус.

Скалы

Не прошло и двух недель после описываемых событий, как меня разбудил звонок приятеля:

— Сим, поехали завтра в ДДС *(скалодром в Москве. — МН)*?

— Э-э-э, Серег, ну не знаю... не рано ли?!

— Ну попробуешь, не получится — посидишь-пострахуешь, пообщаешься с народом.

— Хммм... Да в общем-то, почему бы и нет.

Посидеть, конечно, не удалось. Начал лазать. Ездил один-два раза в неделю. Техника, мягко говоря, изменилась. Стало больше физухи, так как каждая перестановка ноги — это зависание на руках, а иногда и прыжок, но при этом требований к технике даже стало больше. Возможностей ошибиться и исправиться еще меньше, чем раньше.

Большинство приемов удалось адаптировать или придумать свои. Сначала лазал по самым простым трассам, потом по стенке с небольшим нависанием, потом уже разминался по трассам 5а, 5б, и к концу декабря удалось начать пролезать маленькие потолки, и даже иногда с нижней страховкой. А в промежутке между тренировками поучаствовал в чемпионате мира по скалолазанию среди параолимпийцев. Конечно, конкурент для Максима Ахметова, бегающего по стенке со скоростью, довольно близкой к скорости двуногих спортсменов, из меня никакой.

Между тем в ноябре я наконец обзавелся своим первым протезом. Любой аппарат такого типа состоит из трех основных частей:

1. Культеприемная гильза — такой специальный цилиндр, сделанный под форму культи. Главное, культя должна в гильзе сидеть как влитая, без люфта. Для спорта это очень важно. Культя со временем истончается (атрофируются неработающие мышцы), поэтому гильзу придется менять (например, я, раздолбай, год не успевал заняться своей гильзой, и в результате приходилось надевать на культю четыре шерстяных "чехла", чтобы не выскакивать из протеза).

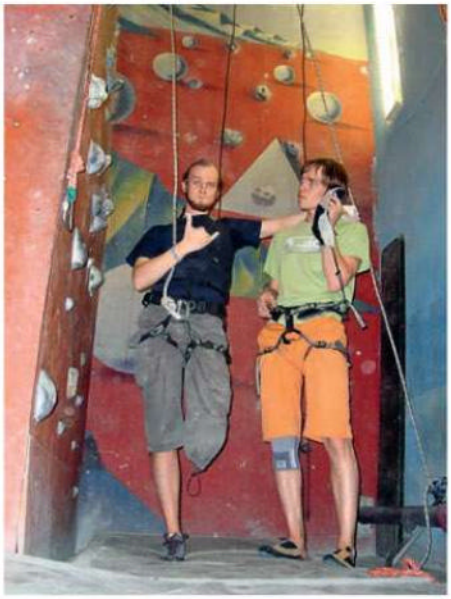
2. Искусственный коленный сустав — самая важная и самая сложная часть, имитирующая работу колена. Коленки бывают для простой ходьбы и спорта, даже электронные, которые подстраиваются под темп ходьбы, позволяют нагружать колено в полусогнутом состоянии и при этом стоят, как крыло от боинга.

3. Ну и ступня.

На первое время я взял самый простой протез, чтобы только научиться ходить. Колено давало лишь возможность выкинуть ногу вперед и нагрузить ее в распрямленном состоянии. Вместо "косметики", создающей видимость живой ноги, — кусок драного поролона. Выдавая это чудо техники, мне строго наказали: "Первое время гулять с лонгетками, потом можно с тростью, но только по ровным асфальтовым дорожкам". Ну, слова словами, а попробовать никто не запрещает.

СКАЛОЛАЗАНИЕ

- Лазать по естественным скалам без протеза сложнее, чем с ним, — зацепки не всегда видны, а поскольку лазанье динамичное, то много срывов. С протезом чуть проще — его можно поставить, его можно распереть.
- Ставить протез на стену можно как ногой, так и рукой.
- Нужно учиться ставить протез и верить ему. При определенной сноровке протез ставится даже на трении и держит.
- На протез надо надевать скальную тапочку. Тапочка понадобится на 1–2 размера больше.
- На колено надо надевать наколенник, особенно при лазанье без протеза. Удары по колену при прыжках довольно часты.
- Шлем — обязательно!
- Лазанье на естественном и искусственном рельефе отличается довольно сильно. Тренироваться надо и там и там.
- Лазая мультипитчи, ВСЕГДА надо брать с собой трекинговые палки и сменную обувь, даже если спуск планируется дюльфером. Планы всегда могут измениться.



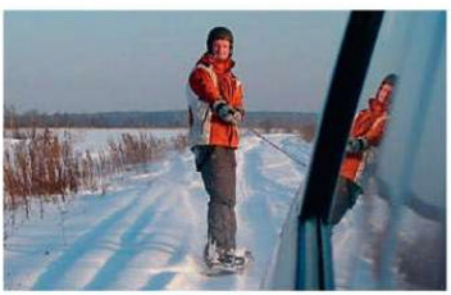
СНОУБОРДИНГ/ СНОУКАЙТИНГ

ПРОБЛЕМА: протезная ступня не влезает в сноубордический ботинок.
РЕШЕНИЕ: вытаскиваем внутренник, всовываем ступню, забиваем оставшееся пространство тряпками и сильно-сильно затягиваем шнурки.

ПРОБЛЕМА: тяжело кантоваться. Нет ступни — нет закантовки.
РЕШЕНИЕ: задник крепления ставим в самый острый угол. Таким образом, любая маломальская подача ноги назад поднимает носок и задавливает пятку — то есть задавливает задний кант.

ПРОБЛЕМА: сильные заваливания вперед или назад при перекантовках, вплоть до падения. Медленные перекантовки.
РЕШЕНИЕ: можно кататься с трекинговой палкой и подруливать ею. Кроме того, палка значительно облегчает задачу подъема с земли.

Снег



В начале января у меня случился первый сноукайтинг. Позвонил друг, сели в машину, поехали на озеро... Протез далеко не спортивный, но зуд в одном месте делает свое дело. Влез в ботинки, подцепил кайт. Первые галсы корявые, и шансов подняться против ветра нет никаких, все-таки без колена управлять доской сложнее.. Но в общем и целом, если кататься долго, то можно научиться ездить любым галсом в любом положении, и к концу зимы я даже начинал задумываться о прыжках. Покатушки на кайте разбавлялись катаниями за машиной по полям. 50 км/ч в снегу по щиколотку — практически фрирайд!

В общем, раз так — в середине сезона отправился с друзьями и бордом в Шерегеш. Как всегда, дешевых билетов на нужную дату не осталось, пришлось вылетать на день раньше всей компании. И вот, раннее утро, Барнаул, здоровенный чехол со сноубордом, рюкзак, трость, дурная цветастая шапочка с Чегетского рынка и ни одной родственной рожи в округе. Варианта два — либо гостиница и ждать друзей сутки, либо на перекладных по незнакомым тропам в одиночку. С одной стороны, вроде как еле хожу с этой кучей вещей, с другой — целый день катания пропадает. С третьей стороны — не ногами же 500 км предстоит идти. Решено. Аэропорт–Барнаул–Новокузнецк–Таштагол–Шерегеш–съемная квартирка на окраине. Автобусы, приставучие таксисты, торговля, уговоры, чебуреки в ларьках. Все так же, как годом раньше, лишь чуточку тяжелее. Хотя, признаться честно, последний участок пути меня чуть не добил. Хозяйка снимаемой квартиры решила пройти короткой дорогой — узенькой тропкой по буеракам. В результате на очередном спуске я бросил чехол с бордом вниз и с криком “Кия-я-я-я-я” на заднице проследовал за ним. Не хватало только клюкой над головой размахивать.

ренос тяжести на переднюю ногу, которая у меня есть.

На следующий день приехали друзья, и началось настоящее катание. Трассы и, конечно, фрирайд среди елок в фирменном шерегешском пухляке, сотни падений, несколько срубленных доской кустов (на одном я даже повис вниз головой), долгие минуты выкапывания самого себя из-под очередного дерева. В один из дней мы с друзьями даже полезли оппрыгать маленький трамплин, и, можно сказать, удачно. Еще через несколько дней мне удалось познакомиться с двумя лыжефрирайдерами из Москвы и сесть им на хвост, разгрузив своих друзей. Ребята героически терпели мою небольшую скорость и частые падения, откапывали, когда я совсем зарывался и выбивался из сил, и даже буксировали на более крутые участки.

Кстати, в Геше я познакомился с менеджером местной сети прокатов. В аналогичной аварии он потерял ногу полностью. В бедро вмонтирован специальный шарнир, к которому крепится протез. Катается на лыжах и доске, нечасто — боится вырвать имплант при падении. Но катается!

Утром без завтрака ломанулся на гору. Первое и самое страшное — подъемники. Креселка почти не притормаживает, и спрыгнуть с нее и отбежать без колена значительно сложнее, чем с коленом, а если добавить к этому еще и трость с бордом в руках, то задача дальнейшего спуска покажется уже не такой сложной. Но ничего. Борд можно аккуратно положить на землю при подъезде, а с кресла одним большим шагом уйти в сторону. Когда же совсем все плохо, можно упасть и отползти.

Поехать получилось сразу, все-таки кайтинг и покатушки за машиной не прошли даром. Само катание страха не вызывало. Страшно было за окружающих. Из-за специфики управления телом в несколько раз возросла скорость, а вот эффективность торможения упала. При заносах помогал тростью, при потере контроля падал, благодарил шлем, вставал и ехал дальше. Мне повезло, что потерял я заднюю ногу (то есть левую, а я гуффи — езжу правой вперед). Если не говорить о целине, то центр тяжести при катании на борде находится где-то посередине, загрузка ног более-менее равноценная, но при перекантовке все-таки идет пе-

Река

Как потеплело, я решил, не выбиваясь из ранее установившегося графика жизни, отправиться на сплав с родным клубом “Килятор”. На сплав не в плане металлопроизводства, а на лодке по карельским речкам Тохмайоки, Лоймала, Уксунйоки.

Казалось бы, зачем каякеру ноги, он же все равно сидит?! Все так, но в каяке есть упоры, в которые надо распираться, чтобы чувствовать лодку, плюс давить в эти упоры, чтобы ею эффективно управлять…

Влезть с протезом в лодку не получилось. Даже если влезешь — потом быстро не вылезешь. А если при неудачном перевороте быстро не вылезешь — можешь уже и не вылезать. Вместо ноги забивал гермомешок с вещами и коврик, а протез везли отдельно. Из-за этого возникает проблема просмотра порогов. Вез с собой в корме трекинговые палки — не бог весть что, но допрыгать по камешкам помогают. В особенно сложных местах садился на задницу и продолжал движение в стиле нижнего брейка. И самое важное!

КАЯКИНГ

- Сплавляемся без протеза. Протез может застрять при попытке экстренно покинуть судно.
- Чтобы не переделывать каяк, вместо протезной ноги можно забить гермомешок с вещами и туристический коврик.
- Все забиваемое в лодку аккуратно внутри привязываем, чтобы при отстреле не утонуло.
- При возможности вместо вещей удобнее использовать надувной мешок — сначала садимся в лодку, после надуваем.
- Для удобства перемещения по берегу в корме можно возить трекинговые палки.

Чтобы продлить себе удовольствие, не стоит снимать каску, пока не закончился сплавной день или вы не сели на землю. Раскроить череп, прыгая на одной ноге с камня на камень, как-то глупо.

К концу похода в каяке сидел не хуже, чем несколькими годами ранее. Рюкзак носил сам, кормили тоже не с ложечки. В пороги ходил в те же, что и раньше, так же, как и раньше. Ну а чтобы хоть как-то разбавить всю эту поучительную тягомотину, расскажу вам, как я варился в Розовом Слоне. Розовый Слон, друзья мои, это не только тот, что снится, это и такой порог на славной реке Уксунйоки. Порог примечателен красивым сливом и мощной бочкой в конце, которую и хотелось пройти, проскочив на сбойке большой ее части и маленькой... Правда, мне "посчастливилось" промахнуться и попасть в самую жопу. Но! Хоть бочка и кладет каты, зато после того, как положила, жертв отпускает достаточно быстро.

Отстрелился я почти сразу, так как еще за мгновение до киля понял — прохождение в каяке закончено, и пора ему идти без балласта. :) Варило меня целую вечность, секунд 20, и за эту вечность в голове моей проскочили поочередно следующие мысли:

— Что-то долго....

— Наверно, так себя чувствует кошка в стиральной машинке.

— Что-то как-то долго, и холодно, и скучно...

А потом меня вымыло (признаться честно, я все-таки подныривал).

В походе как раз стукнуло ровно полгода, как я начал ходить на протезе.

К тому моменту уже стало ясно — все возможно, просто чуть иначе и чуть сложнее, но возможно.

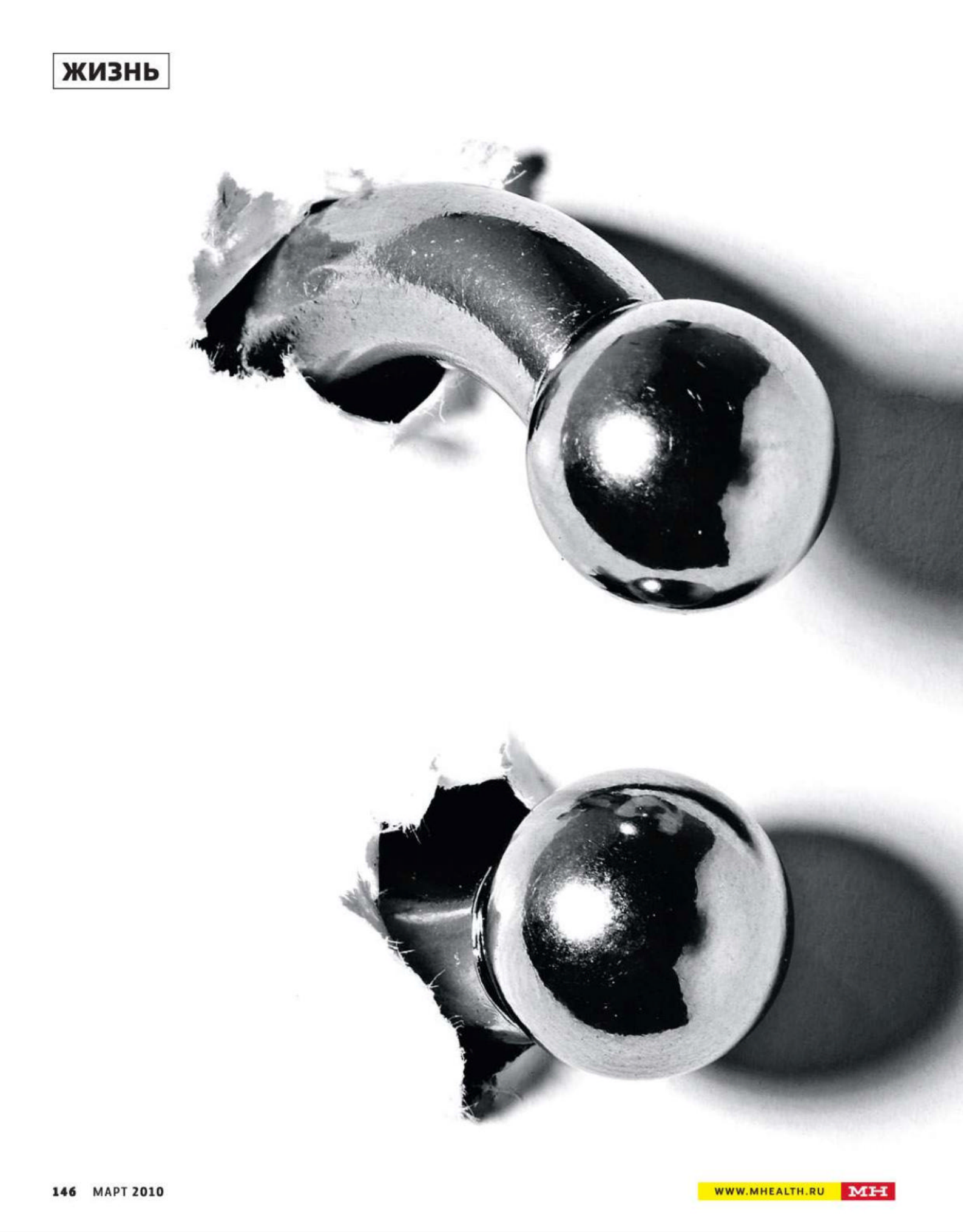
Далее везде

С тех пор прошел еще год. За это время я купил, наконец, спортивное колено, стал прорайдером фирмы Marmot, съездил в Швейцарию, где скалолазил, летал на параплане, сплавлялся и ходил в горы. Открыл сноубордический сезон-09/10 в Приэльбрусье, сделав первый шаг к возвращению в Мекку российского фрирайда — чегетский Северный Цирк.

Сейчас у меня есть любимая работа, на которую я каждый день хожу, выделяясь из толпы лишь легким похрамыванием, тростью и нескрываемым раздражением при виде социальной рекламы. Впрочем, об этом отдельно.

Вся эта пропаганда, "Год людей с ограниченными возможностями", "мы такие же, как вы" — показуха и анекдот. Помните, Хрущев, хвастаясь перед Кеннеди либерализмом, заявил, что у него в аппарате целых пять евреев? На что Кеннеди сообщил, что у них евреев не считают, потому что это обычные люди — зачем их считать? Так и тут. Чтобы инвалиды чувствовали себя такими же, как все, им надо позволить не выделяться. Уберите билборды, на сэкономленные деньги поставьте пандусы и забудьте, что мы другие. А самим инвалидам нужно постараться сосредоточиться на том, что они могут, а про что не могут — забыть. Попав в паршивую ситуацию и потеряв часть себя, любой человек волен выбирать, что делать. Можешь лезть в петлю, дело твое. А если решил жить дальше, все еще можно и нужно изменить к лучшему.

Да, я инвалид, и проезд в метро бесплатный. Человек с ограниченными возможностями? Возможно, но они уж точно не ограниченнее, чем у тех, целых в физическом плане, что проводят свои жизни у телевизора. Чувствую себя отлично, у меня куча планов и целей, огромное количество хороших людей вокруг, несколько настоящих друзей, две чудные сестренки, любимые и любящие родители. Желаю вам как минимум того же! ■



Без шара в голове

ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ДОСТАВИТЬ ЖЕНЩИНЕ НЕЗЕМНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ? ПРАВИЛЬНО — ПРЕВРАТИТЬ СВОЙ ЧЛЕН В БЕСКОМПРОМИССНЫЙ ОРГАЗМАТОР. О ТОМ, КАК СПРАВЛЯЛИСЬ С ЭТОЙ ЗАДАЧЕЙ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ, ВСПОМИНАЕТ АЛЕКСАНДР ГРЕК.

В подготовке материала принимал участие Арсений Виноградов

ЧЛЕНОВРЕДИТЕЛЬСТВО

О том, кто, что, как и зачем делает с членами в цивилизованных условиях, МН рассказала Катя Nookie, пирсинг-мастер студии "Фабрика Тату".

● Мужской интимный пирсинг — самый простой. Не используются зажимы, все делается очень быстро, ну а обильное кровоизлияние случается крайне редко. Тот же язык, нос или пупок колоть куда сложнее. В московских студиях за процедуру берут от 1500 до 5000 руб. без учета стоимости украшения.

Каждый, кто служил, помнит две главные темы для разговоров в солдатской курилке: как на гражданке ходили драться деревня на деревню (район на район) и как полдеревни (полрайона) девок перетрахали. Причем ближе к демобилизации подвиг рассказчика неизменно перекидывался и на соседние жилмассивы. А как иначе? Не может же видавший виды дембель попортить меньше девок, чем салага…

После того как служба переваливала экватор, сфера интересов расширялась: бывалые начинали по крупицам передавать подрастающему поколению секреты изготовления трех статусных вещей: дембельского альбома, маскарадного "выпускного" костюма и тюнингованного члена. Да-да, путь к преобразованию себя в машину для секса начинался именно с разговоров в курилке. И чем дольше служишь, тем больше куришь и, соответственно, больше полезных сведений получаешь.

В нашей части самой популярной была процедура под названием "Загнать шар", когда в крайнюю плоть вживляли один или несколько пластиковых имплантатов. Смысл такой: во время занятий сексом "шар" будет перекатываться под кожей, вызывая дополнительную стимуляцию влагалища и члена. В зависимости от рассказчика уровень удовольствия варьировался, но в любом случае все преподносилось в превосходной степени. "Вот придешь, трахнешь девку, она аж на потолок полезет! Ее потом от тебя ничем не оттащишь!"

Путь воина

Отношение к процедуре вживления чем-то напоминало инициализацию мужчин в племенах Африки или, например, Гвинеи. К ней начинали готовиться загодя, вытачивая и шлифуя детали для преобразования полового члена в неотвратимое орудие прелюбодеяния.

Излюбленный материал для армейских поделок — оргстекло. Из него мастерят элементы дембельских альбомов и парадок, рукоятки самодельных ножей… Из него же делали и "шарики".

Пишу в кавычках, потому что с геометрической точки зрения эти "шары" шарами не являлись. По форме они больше всего походили на фасоль. Это было необходимо, чтобы хозяин мог периодически переворачивать свежеполученный имплантат в крайней плоти, не давая тому намертво врасти в ткань: правильный "шар" должен кататься под кожей.

Во избежание того же врастания поверхность у "шара" должна была быть идеально гладкой. Заготовка вырезалась перочинным ножом, обрабатывалась надфилем, доводилась наждачкой, а затем шел армейский фетиш — бархатная тряпочка с пастой ГОИ, которой солдаты непрерывно начищают бляху ремня. Финишную обработку рекомендовалось проводить во рту, непрерывно перекатывая "шарик" языком.

"Шары" в члене ценились не меньше татуировок (на одном, как и в случае с тату, часто не останавливались), они служили неким мерилом мужественности и сексуальности обладателя, их с гордостью демонстрировали сослуживцам.

Мне же, выросшему в семье врачей, самодеятельная хирургия казалась чем-то ужасным. А бугристые члены напоминали картинки с гигантскими фурункулами из Большой медицинской энциклопедии.

Особым шиком считалось иметь три "шара", которые располагались вокруг головки члена через 120°. Ходили рассказы и про большее количество: шесть, девять и т.д. "шаров" помельче. Такие чудо-члены назывались кукурузой, но сам я их, признаюсь, не видел.

Зато моя армейская влюбленность, фельдшер Галочка из гарнизонной санчасти, рассказала, что чуть не упала в обморок, когда какой-то армейский мачо продемонстрировал ей свою "кукурузу". "И чтобы ЭТО пустить в себя? Я умру от ужаса!" — с отвращением вспоминала она.

ОЛЕГ ЮНКЕР, УРОЛОГ-АНДРОЛОГ, ХИРУРГ (МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "ДИАМЕД НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ"): Как подсказывает мне опыт, такие шарики не вызывают дополнительной стимуляции мышц влагалища. А для мужчины вообще без разницы, есть они или нет.

О.Ю.: Как правило, большое количество имплантатов не приживаются, потому что в полевых условиях такая операция очень травматична. Я видел максимум пять. Разбросаны в беспорядке — их же невозможно установить в четко определенные места, симметрично.

О.Ю.: Чаще всего бывает так: приходит человек на осмотр и между прочим спрашивает, можно ли "это" убрать. Дескать, я стесняюсь, у меня супруга, еще что-то... Обычно речь идет о шарах 15-20-летней давности. Операция простая: шарик зажимается, по нему делается маленький разрез, и он оттуда легко вылущивается. Потом один-два шва накладываются — и все. Стоит удаление 3500-5000 руб., максимум — 10 000.

● Мужчины, пожелавшие сделать лишнее отверстие в половом органе, обращаются в студию пару раз в неделю, то есть довольно часто. Во-первых, это юноши, которые увлекаются украшением тела. Чаще всего они делают интимный пирсинг "до кучи" и "забавы ради". Во-вторых, это мужчины среднего возраста: в период с 25 до 45 лет они таким образом стремятся разнообразить сексуальную жизнь. И в-третьих, люди преклонного возраста. Я лично колола мужика, которому было 65, его жене 28, а сыну — 4 года. Они вместе пришли в студию.

● Самый распространенный прокол называется "Принц Альберт" — делается он через уретру около уздечки, в прокол вставляется толстое кольцо. Реже прокалывается сама уздечка ("Френум"). Еще реже делают "Ампаланг", горизональный прокол головки (насквозь), и "Ападравию", вертикальный прокол головки (тоже насквозь). В последнее время набирают популярность "Хафада" — прокол мошонки, "Форескин" — прокол крайней плоти, "Буч" или "Гуч" — прокол промежности между мошонкой и анусом, прокол лобка и "Перевернутый Принц Альберт", когда кольцо выходит не к уздечке, а через уретру к верхней части головки.

● Заживление прокола проходит две стадии. Первичное сопровождается выделениями (кровь, гной, лимфа), покраснением, болезненными ощущениями, припухлостью, зудом и длится от пяти дней (прокол уздечки) до нескольких месяцев ("Ампаланг", "Хафада"). Полное заживление наступает через полгода минимум. И то при условии, что человек соблюдает "половую диету" и использует спецсредства (мирамистин три раза в день плюс мазь "Бепантен" на ночь).

● В последнее время стала модной меатотомия — рассечение наружного отверстия мочеиспускательного канала. Обычно рассечение делается на 1–2 см, но за последний год в студию обратились два человека, которые хотели сделать его аж до мошонки. Оба не могли сказать, зачем им это надо. Обоим отказали, так как это уже членовредительство во всех смыслах: пирсинг, вживление имплантатов — операции обратимые, а меатотомия — навсегда.

БУГРИСТЫЕ ЧЛЕНЫ НАПОМИНАЛИ КАРТИНКИ С ГИГАНТСКИМИ ФУРУНКУЛАМИ ИЗ БОЛЬШОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ЭНЦИКЛОПЕДИИ

ОПЕРАЦИЯ ОБХОДИЛАСЬ КЛИЕНТУ В ДВЕ БУТЫЛКИ ВОДКИ: ОДНА ШЛА В УПЛАТУ ЗА ТРУДЫ ИГОРЬКА-ХИРУРГА, ВТОРАЯ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ КАК АНТИСЕПТИК, ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ ДЛЯ БЕДНЯГИ И СТИМУЛИРУЮЩЕЕ ДЛЯ ГРУППЫ ПОДДЕРЖКИ

Бац — и дырка!

Где как, а у нас операцию по внедрению имплантата проводил солдат-фельдшер Игорь.

Понятное дело, не в санчасти, а в укромном месте в саду за штабами в выходной день, когда офицеров в гарнизоне было по минимуму.

Игорь отвечал за первую медицинскую помощь солдатам, и в его распоряжении всегда была пятилитровая банка с желтой жидкостью — раствором фурацилина. Болело горло — Игорь рекомендовал полоскать фурацилином, при насморке — закапывать фурацилин в нос, при грибке на ногах, кровавых мозолях или небольших травмах — накладывать фурацилиновые повязки, при расстройстве желудка — принимать внутрь. Впрочем, выбора у Игорька и не было: ничего кроме банки с фурацилином ему не выдавали. Если через неделю не легчало, Игорь отправлял больного к настоящим врачам.

Операция обходилась клиенту в две бутылки водки: одна шла в уплату за труды Игорька-хирурга, вторая использовалась как антисептик, обезболивающее для бедняги и стимулирующее для группы поддержки — обладателей шаров или сочувствующих. За раз Игорь проводил сразу несколько операций — спрос был хороший.

Главный хирургический инструмент — пробойник — был давно изготовлен умельцами инженерного батальона из крыла списанного МиГ-25, единственного самолета на нашем аэродроме, не склепанного из алюминиевых сплавов, а сваренного из листов настоящей нержавейки. Инструмент достался Игорьку от предшественника и больше всего напоминал небольшое долото.

Операционным столом служила обыкновенная садовая лавка, спрятанная от любопытных глаз вишневыми деревьями. Оперируемый садился на нее верхом, предварительно выпив водки и сняв штаны, клал свой член на плоский деревянный брусок или книгу "Русский язык для молодых солдат". Игорь стерилизовал инструмент и оперируемый орган водкой, оттягивал крайнюю плоть, приставлял пробойник и резко бил по нему деревянной колотушкой. После удара следовали иногда довольно долгие и всегда сопровождаемые громким матом попытки вставить "шар" (вымытый в водке) в рану как Игорьком, так и собственно обладателем члена. Затем орган заливали фурацилином, забинтовывали, и счастливый инициированный врасколяку, будто у него между ног был зажат футбольный мяч, тихо брел в сторону казармы, где ближайшие дни пытался отсидеться в каптерке, периодически меняя повязку на отекшем члене.

Зато уже через неделю обладатель "шаров" горделиво вышагивал по казарме, сверху вниз поглядывая на нас, лохов с самыми обычными гениталиями.

Ужасы войны

"Шары", повторюсь, были самым популярным девайсом. Существовал и более тонкий апгрейд. Так называемые шпалы — цилиндрические палочки из оргстекла, около сантиметра в длину и чуть толще спички в диаметре. Их, как правило, загоняли под кожу сверху по длине всего члена через сантиметр. Если посмотреть сверху, они действительно напоминали шпалы на путях.

Видел я такое художество всего раз и тонкостей имплантации не знаю.

Еще одна модификация сводилась к прокалыванию уздечки. В прокол рекомендовалось вставлять конский волос, что, по солдатским преданиям, опять же доводило любовницу до экстаза. Толку, правда, от этого немного. Как от секса в презервативе с пресловутыми усиками. Почувствовать невозможно.

Ну и самый кошмар пластических хирургов — "розочка". Для ее изготовления головку члена дважды надсекали бритвой — вдоль линии мочеиспускательного канала и поперек. Как сосиску. В разрезы вставляли полиэтилен, чтобы не срослись края. Из пластиковой трубки мастерили катетер, потому что иначе мочиться из-за отека было невозможно.

В идеале должна была получиться головка, которая при возбуждении члена раскрывается на четыре части. Зачем? Как мне говорили, "чтобы во время секса нежно обнимать своими "щупальцами" матку!" А, каково?

Живьем обладателей "розочек" лично я не видел, но в том, что находились энтузиасты, сомневаться, увы, не приходится. Правда, в последнее время, как говорят, членовредительства в армии стало поменьше. То ли народ поумнел, то ли конкуренция — на воле те же операции делают многочисленные пирсинг-салоны и все же в менее антисанитарных условиях.

О.Ю.: Это еще что, ведь часто шарик вбивают вообще без пробойника, табуреткой. Крайняя плоть оттягивается, и шарик резким ударом вдалбливают под кожу.

О.Ю.: Варианта два. Либо они хорошо приживаются и все протекает благополучно — гематома проходит, отек спадает. Либо все происходит не очень благополучно — начинается септический процесс, разлитое воспаление, и может даже возникнуть необходимость удаления полового члена. Вообще все это очень опасно, риск, что возникнут осложнения, высочайший.

О.Ю.: В основном подобными делами занимаются не солдаты, а заключенные. Однажды я видел такое, но исправить тут уже практически ничего нельзя. А еще у меня был пациент, у которого головка полового члена была сплошь в татуировках, сине-черного цвета. В общем, делали ему фотоэпиляцию в 18 этапов, чтобы удалить тату.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

РЕПЛИКА СПЕЦИАЛИСТА

ОЛЕГ ЮНКЕР, ХИРУРГ, УРОЛОГ-АНДРОЛОГ:

Если говорить про самый печальный случай "улучшения" полового члена, который мне доводилось видеть, то это закачивание в крайнюю плоть вазелина при помощи шприца. Никому и никогда категорически не рекомендую!

Во-первых, если вводится слишком много вазелина, он расползается по крайней плоти и может уйти ближе к мошонке. В результате получается бесформенный орган, набитый какими-то кусками.

Во-вторых, со временем вазелин начинает отторгаться, образуется плотный рубец (олеогранулема), крайняя плоть деформируется, и выглядит все это страшно. Здесь, конечно, без хирургического вмешательства не обойтись.

У меня был пациент — молодой, красивый парень лет 25, и половой член у него нормальных размеров. Зачем ему понадобилось делать это с собой в армии, я не знаю. Так вот, он к нам обращается — а у него вместо члена бесформенный воспаленный комок. И во время операции у него удаляют столько деформированной плоти, что ствол полового органа остается полностью без кожи. Что делать? Благо кожа мошонки растягивается: в ней делается туннель, и скальпированный член вводится туда через два отверстия — получается такая царь-пушка. Кожа сшивается, и три месяца требуется, чтобы она прижилась. Потом следует второй этап, когда кожа, наросшая на член, отсекается от мошонки. Но это страшное дело. Хорошо, что у него все в два этапа прошло, а бывает, и гораздо больше операций требуется. К тому же вещества, которые люди вводят, могут привести к раку кожи полового члена — и в этом случае уже потребуется его ампутация, потому что возникает угроза жизни пациента. ■

ИМПУЛЬС | №3

7 ФАКТОВ, ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ВОШЕДШИХ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

90%

ЖЕНЩИН НЕ ОСУЖДАЮТ ДАМ, ПРАКТИКУЮЩИХ СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС, НО СЧИТАЮТ ЭТО НЕПРИЕМЛЕМЫМ ДЛЯ СЕБЯ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

1976

ГОДА В МОНРЕАЛЕ ПРИНЕСЛИ КАНАДЕ ТАКИЕ УБЫТКИ, ЧТО ОНИ ДО СИХ ПОР НЕ ПОКРЫТЫ

€100 000

ПОЛУЧИТ РОССИЙСКИЙ СПОРТСМЕН ЗА ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ НА ОЛИМПИАДЕ-2010 В ВАНКУВЕРЕ, 60 000 — ЗА СЕРЕБРЯНУЮ, 40 000 — ЗА БРОНЗОВУЮ

ВЕС МОЗГА ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 2% ВЕСА ТЕЛА, НО ЕГО КИСЛОРОДНЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ ЗАНЯТО 20% КРОВИ, ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ В ОРГАНИЗМЕ

25

ПРОЦЕНТОВ СЛУЧАЕВ ПИРСИНГА ГЕНИТАЛИЙ ПРИВОДЯТ К ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

ЧИСЛО ПОГИБШИХ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЖАРОВ В МОСКВЕ В ПЕРИОД НОВОГОДНИХ ПРАЗДНИКОВ В ЭТОМ ГОДУ, ПО СРАВНЕНИЮ С ПРЕДЫДУЩИМ, СНИЗИЛОСЬ НА

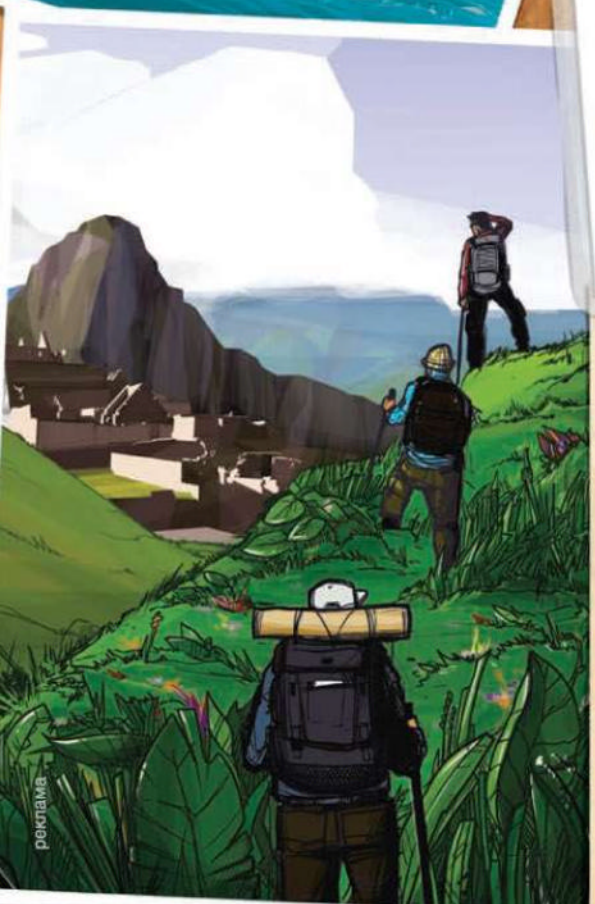
47%

94

ПРОЦЕНТА ИНВАЛИДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ГОВОРЯТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИЛА КАЧЕСТВО ИХ ЖИЗНИ

Men's Health Adventure

В жизни каждого мужчины должно быть место настоящему приключению. Не станешь же ты рассказывать детям о том, как участвовал в пьяной гонке на офисных креслах? Тогда твой выбор – Men's Health Adventure, программа приключенческих туров по России и за ее пределами, организованная нами совместно с лучшими турагентствами страны.
Брось вызов дикой природе. Проверь себя на прочность!



Men's Health Adventure #3. Фристайл на Домбае

Ежегодный сноубордический лагерь на Домбае Flammable Camp Dombai 2010 в этом году продлится три недели, с 3 по 25 апреля. Первая неделя станет разгонной. На вторую запланированы четыре соревнования, в том числе ставший уже традиционным джиб-контест Men's Health Rail Master. На третьей неделе впервые в истории лагеря состоится финал Кубка России по ски-кроссу, новой дисциплине лыжного фристайла.
Приглашаем всех поклонников сноуборда и горных лыж присоединиться к нам и ярко закончить зимний сезон на Домбае!

Недельный тур включает в себя:

– перелет по маршруту Москва–Минеральные Воды–Москва;
– проживание в отеле, 7 дней, завтраки;
– трансфер аэропорт–отель–аэропорт;
– абонемент участника Flammable Camp Dombai 2010 (скидки на подъемник, участие в мероприятиях лагеря).

Стоимость тура – от 15 000 руб.

Подробности по бронированию тура на www.adventure.mhealth.ru

QUIKSILVER DOMBAI 2010 FLAMMABLE CAMP Men's Health

реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ГРУЗ 200

Приведи себя в форму за 1 час в неделю

Методика: Крейг Бэллэнтайн, США. Текст: Дмитрий Смирнов, Россия

3 года назад, сразу после выхода на экраны фильма "300 спартанцев", сертифицированный тренер и член экспертного совета американского Men's Health Крейг Бэллэнтайн опубликовал революционную тренировочную программу "300". Тренировка состояла всего из 6 упражнений, но делать их нужно было подряд, без отдыха, по 50 повторов в каждом (6 x 50 = 300, отсюда и название).

Программа была классная, что и говорить. Проблема лишь в том, что, скажем, пожать 50 раз кряду штангу от груди под силу далеко не каждому. А иметь 6-8 кубиков на животе и не иметь ни грамма лишнего жира под кожей хочется многим. В общем, к 2010 году Крейг разродился новой программой — "200"!

По сути это полноценная тренировка из 200 повторов 11 упражнений, для которой тебе понадобятся только съемный турник, фитбол и табуретка. Программа развивает выносливость, сжигает жир, улучшает мышечный рельеф и — главное! — занимает всего 20 минут. Минус лишь в том, что для новичков не подходит.

УКАЗАНИЯ

Тренируйся по описанной ниже схеме трижды в неделю. В понедельник, среду и пятницу, например. Стремись к тому, чтобы выполнять все упражнения подряд, без отдыха. Не можешь справиться? Начни с половины повторов, пусть 200 будет лишь твоей целью.

СХЕМА ТРЕНИРОВКИ

1. 30 "приседаний заключенного"
2. 30 отжиманий от пола
3. По 10 зашагиваний на платформу каждой ногой
4. 5 подтягиваний широким хватом
5. 10 выпрыгиваний
6. 10 сгибаний голени на фитболе
7. 10 группировок на фитболе
8. По 15 динамических выпадов каждой ногой
9. 20 отжиманий с узким положением ладоней
10. 15 подтягиваний на низкой перекладине
11. 15 "приседаний заключенного"
12. 5 подтягиваний обратным хватом

1. Приседания заключенного

Встань, поставив ноги на ширину плеч. Руки соедини в замок за затылком. Расправь плечи, чуть прогни поясницу и отведи локти назад **(А)**. Опустись в присед, не теряя исходного положения спины и локтей **(Б)**. Напрягая ягодицы и мышцы бедра, вернись в положение А и повтори.

Направь ступни чуть в сторону и внимательно следи за тем, чтобы пятки не отрывались от пола.

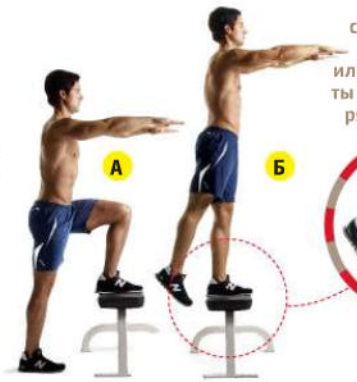
2. Отжимания от пола

Прими классическое исходное положение для отжиманий — ноги вместе, руки чуть шире плеч, корпус в одну линию с ногами. Втяни живот и напряги ягодицы **(А)**. Теперь, сохраняя ноги и позвоночник в неподвижности, опустись и коснись пола грудью **(Б)**. Вернись в положение А, выпрямив руки в локтях. Повтори.

Не оттопыривай локти. Вместо этого сведи лопатки и чуть приведи локти к корпусу — так плечи получат минимум травмирующей нагрузки.

3. Зашагивания на платформу

Встань на расстоянии одного шага от скамьи, поставь на нее левую ногу, а руки вытяни перед собой **(А)**. Не помогая себе правой ногой, поднимись на скамью **(Б)** и плавно вернись в положение А, стараясь не удариться пяткой об пол. Сделав все повторы для одной ноги, повтори все то же самое и для другой.



Стопа рабочей ноги должна полностью находиться на платформе или скамье, иначе ты рискуешь потерять равновесие.

4. Подтягивания широким/обратным хватом

Повисни на перекладине, "отпустив" плечи вверх, слегка прогнув спину в грудном отделе и скрестив лодыжки **(А)**, — используй обратный или широкий, чуть шире плеч, хват. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в положение А. Если подтянуться 5 раз у тебя не получается, выполняй только негативную часть упражнения — "подпрыгивай" и как можно медленнее опускайся.

При широком хвате расстояние от плечевых суставов до ладоней должно быть равно ширине ладони.

ФОТО: DYLAN COULTER

5. Выпрыгивания

Поставь ноги на ширину бедер, согни их в коленях и опустись в неполный присед, одновременно замахиваясь прямыми руками назад **(А)**. Сразу же мощно выпрыгни, стараясь подняться максимально высоко **(Б)**. Мягко приземлись, без остановок опустись в положение А и повтори.

В исходном положении следи за тем, чтобы таз был отведен назад, а ступни плотно стояли на полу. Приземляйся сначала на мыски, после чего перекатывайся на пятки.

6. Сгибания голени на фитболе

Ляг на спину, поставив чуть согнутые в коленях ноги пятками на фитбол и разведя руки в стороны. Напряги ягодицы, подняв таз вверх так, чтобы корпус и ноги образовали безупречную прямую линию **(А)**. Сгибая ноги в коленях, подкати мяч к себе, продолжая поднимать таз вверх **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

В верхней точке упражнения опирайся на мяч только пятками, чтобы мышцы задней поверхности бедра сокращались наиболее интенсивно.

7. Группировка на фитболе

В обычном для отжиманий исходном положении поставь ступни на мяч **(А)**. Не допуская прогиба в пояснице, подними таз максимально высоко, подкатив мяч к себе **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

В верхней точке упражнения на мяче должны стоять только мыски — так мышцы кора включатся в работу максимально эффективно.

8. Динамические выпады вперед

Поставь ноги на ширину бедер, а руки на пояс **(А)**. Сделай левой ногой большой шаг вперед и опустись в выпад **(Б)**. Задержись в нижней позиции ровно на секунду и вернись в положение А. Повтори движение другой ногой.

Усложни упражнение, делая пятисекундную паузу в нижней точке.

9. Отжимания с узким положением ладоней

Встань в исходное положение для отжиманий, но поставь руки уже плеч **(А)**. Сгибая их в локтях, опустись, коснувшись грудью пола **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Чуть разверни ладони пальцами внутрь, чтобы увеличить нагрузку на трицепсы.

10. Подтягивания на низкой перекладине

Установи перекладину на высоте пояса или немного выше. Залезь под нее и поставь руки на перекладину прямым хватом чуть шире плеч. Соедини и выпрями ноги, оторви таз от пола и выпрями корпус в одну линию с ногами **(А)**. Подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. ■

Сосредоточься на первоочередном сведении лопаток — сгибай руки в локтях только после того, как лопатки будут сведены.

ФИТНЕС ПРОТИВ...

БЕССОННИЦЫ

Мышцы, как известно, растут во сне. Но что делать, если он-то и не идет?

Выписка

ово

ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Пару месяцев назад у меня был очень напряженный рабочий график: много нервничал, ничего не успевал, практически не спал. Сейчас на работе тишь да благодать, но проблемы со сном остались. Ночью не могу заснуть, днем брожу по офису, как сомнамбула, клюю носом. Вот и сейчас того и гляди упаду на клаву и заснпрнртпппп...

СТЕПАН

ДИАГНОЗ

Симптомы

Проблемы со сном — это не только трудности с засыпанием, но и тревожный сон в принципе. Запомни: здоровые люди сами собой задолго до звонка будильника не подскакивают! Это если говорить про то, на что можешь обратить внимание ты. Окружающим же наверняка бросится в глаза, что ты стал менее внимательным и более раздражительным. Все это результат бессонницы.

Причины

Основная причина нарушения сна — стресс, который, как наглядно показывает пример Степана, не проходит бесследно.

Другая распространенная причина — ожирение. Оно же обычно вызывает и храп, блокируя нормальное прохождение воздуха по дыхательным путям.

И, конечно, не стоит списывать со счетов физиологические факторы: боль, кашель, прием стимуляторов (кофеина, к примеру) и т.д.

Пути решения

Замени снотворное на физические упражнения. Исследования показывают, что кардиотренировки умеренной интенсивности снижают тревожность и увеличивают продолжительность сна на 37%. Тренировки вызывают приятную усталость, склоняют организм к дополнительному сну с целью ремонта поврежденных мышечных волокон и стимулируют выработку расслабляющих психику эндорфинов.

Дополнения

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: OLIVER BURSTON

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардиостимуляция

Живи активно: тренируйся 3–4 раза в неделю по 30–60 минут, чередуя силовые и кардионагрузки. Варьируй следующие варианты кардиотренировок:

ТРЕНИРОВКА 1: ИНТЕРВАЛЬНАЯ 48 минут. Разомнись ходьбой, легким бегом или на велоэргометре в течение 6 минут. Затем, находясь на том же тренажере, ускорься ровно на 1 минуту. Интенсивность ускорения должна составлять 75% от максимальной (ориентируйся на показатели максимальной ЧСС = 220 – возраст в годах). Активно отдохни 2 минуты, работая с интенсивностью 55% от максимума. Сделай всего 12 таких циклов и закончи тренировку шестиминутной заминкой.

ТРЕНИРОВКА 2: СТАЦИОНАРНАЯ 30–60 минут. Просто ходи, беги, плыви, греби, крути педали велотренажера в течение 30–60 минут с интенсивностью 65% от максимальной ЧСС.

Журнал Men's Health
Independent Media
Sanoma Magazines
Россия, 127018, д. 3, стр. 1
mh@imedia.ru

Силовые тренировки

ТРЕНИРОВКА 1: 20 минут. Делай 3 сета по 15–30 повторов в каждом упражнении. Отдыхай между сетами до полного восстановления.

1 ДРОВОСЕК

Поставь ноги на ширину бедер, выпрями спину и присядь, одновременно повернувшись влево. Опусти прямые руки ладонями на уровень коленей. Теперь мощным взрывным движением выпрями ноги, распрями корпус и одновременно развернись влево, по восходящей дуге подняв руки до уровня головы. Вернись в исходное положение и повтори. Когда упражнение станет для тебя совсем легким, возьми в руки гантель или рукоять блочного устройства.

2 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Поставь руки на пол чуть шире плеч, ладони параллельны друг другу, ноги вместе. Выведи тело в одну линию с ногами и сведи лопатки. Сгибая руки в локтях, опустись, стараясь коснуться пола грудью. Сразу же вернись в исходное положение и повтори. По мере адаптации к упражнению можешь утяжелять его, добавляя к весу тела вес диска, положенного на спину.

3 БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Встань спиной к скамье, положив на нее левую ногу. Правую слегка согни в колене, руки сцепи в замок за головой. Сгибая правую ногу, приседай так глубоко, как только сможешь. Следи, чтобы колено не слишком выходило вперед: двигаться нужно строго вниз, а не вниз и вперед. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

ТРЕНИРОВКА 2: 20 минут. Делай 3–4 сета по 8–10 повторов в каждом упражнении. Отдых между сетами — 60 секунд.

1 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (ладони направлены на себя), ширина хвата чуть больше ширины плеч. Направь взгляд на турник и прогнись в грудном отделе позвоночника. Сохраняя исходное положение спины, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины средней частью груди. Вернись в исходное положение. Если собственный вес для тебя слишком мал, навешивай на пояс дополнительные килограммы в виде дисков или гантелей.

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину бедер. Возьми в руки по гантели и подними их по сторонам корпуса на уровень головы, предплечья при этом должны быть параллельны друг другу. Не отгибаясь назад, выжми обе гантели вверх так, чтобы в верхней точке они максимально приблизились друг к другу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину бедер. В руки возьми гантели и расположи их по бокам и несколько спереди бедер. Прогни поясницу, выпрями руки и разведи лопатки. Наклонись вперед, опустив гантели до середины голеней, вернись в исходное положение и повтори.

Питание

- Потребляй не менее 300 мг магния в день. Он есть в цельнозерновом хлебе, шпинате, орехах, семечках и способствует улучшению качества сна.
- Не наедайся на ночь. Набитый живот, особенно если он в основном был набит углеводами, также снижает глубину сна.
- Не ложись спать голодным. Иначе ты будешь больше сосредоточен на своем желудке, чем на необходимости сладко заснуть.
- Не пей много алкоголя перед сном. Сон алкоголика краток и тревожен. Утром ты будешь усталым и разбитым. Расслабляющее действие оказывают только очень небольшие порции алкоголя на ночь, например, треть бокала хорошего красного вина.
- Не пей на ночь ничего, что содержит кофеин и/или много сахара. Такие напитки перевозбуждают нервную систему и... Правильно! Не дают уснуть. ■

Дата: Март 2010 Подпись: mh

ДРУЖНО В НОГУ!

*Инструктор по боевым искусствам клуба "Марк Аврелий", профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Удар ногой по ноге может быть как отвлекающим маневром, так и самостоятельным приемом, который быстро даст нападающему понять, что он зря с тобой связался.

Куда бить?

ВАРИАНТ 1: подъем стопы

Сам знаешь, даже если случайно наступил на ногу, можешь доставить боль. Что уж говорить о направленном ударе. Если он будет произведен с хорошим размахом, с чувством, так сказать, есть все шансы переломать противнику малые кости стопы.

Бей в подъем "футбольным" ударом (А) или попросту топчи (Б).

ВАРИАНТ 2: голень

В этом месте у стандартно укомплектованного агрессора расположены малая и большая берцовая кости. К счастью для тебя, они почти не прикрыты мышцами, так что твой удар вызовет как минимум резкую, пронзающую боль. Как максимум — болевой шок. **В зависимости от ситуации бить в голень можно "футбольным" (А) или "лягающим" (Б) ударом.**

Чем бить?

Не пытайся нанести удар по вражеской ноге ни пяткой, ни мыском (или, как говорят футболисты, пыром). Велик шанс, что ты попросту промахнешься, а это крайне нежелательно. Бить нужно наверняка. Хотя бы потому, что, как подсказывает моя многолетняя практика, шанс на хороший удар бывает обычно всего один.

Короче, бить нужно либо внешней, либо внутренней стороной стопы. Например, в случае с "лягающим" и "топчущим" ударами это однозначно внешняя сторона. В случае с ударом "футбольным", это может быть и "щечка", и "шведка".

Ну и, конечно, многое зависит от обуви. Чем жестче подошва, тем эффективнее получится удар.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

МАНЬЯКЮРНЫЙ НАБОР

Если булыжник — орудие пролетариата, то в руках у хрупкой барышни таковыми могут стать щипчики для бровей и острая маникюрная пилка. Подсунь эту инструкцию своей подруге, заверив предварительно, что никогда не отпустишь ее одну в темный переулок.

1. Доступность

Бывают исключения, но обычно просить обидчика, мол, подождите секундочку, я сейчас оружие в сумочке найду, — неуместно. Так что и пилку, и щипчики лучше держать под рукой — в кармане.

2. Правильная хватка

Собственно, все показано на фотографиях ниже. К сожалению, производители пилок и щипчиков мало заботятся о том, насколько удобны их изделия в борьбе с маньяками. Так что лучше заранее покрутить их в руках с прицелом именно на самооборону и найти удобное положение.

3. Варианты применения

Мест, удобных для атаки, несколько. Во-первых, это кисть противника, в которую пилку или острые концы щипчиков можно воткнуть. Во-вторых, руки и, в-третьих, лицо, которые можно поцарапать, причем довольно сильно. Тут главное — не ограничиваться одним ударом (одной царапающей атакой). Напротив, нужно наносить несколько быстрых и последовательных ударов и делать это яростно и настойчиво, пока агрессор не отступит. ■

Благодарим Дениса Меньшенина за помощь в проведении съемки

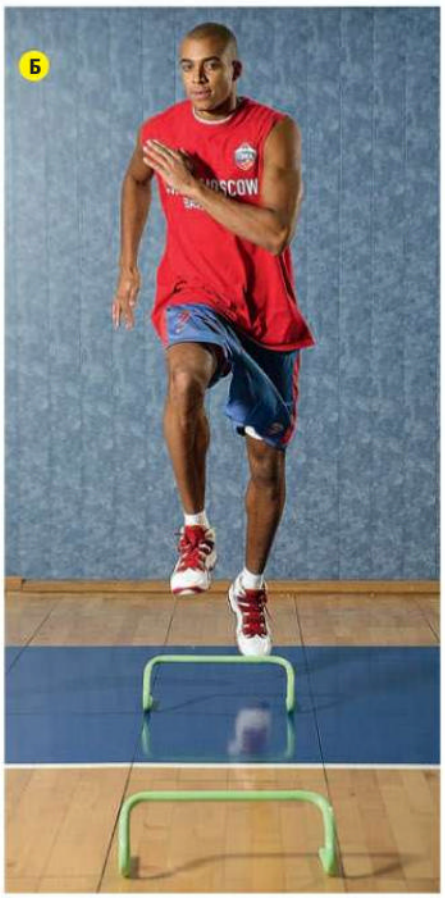
ВЫСОКОЕ НАПРЫЖЕНИЕ

ВОПРОС **Занимаюсь баскетболом и очень хочу научиться класть мяч в корзину сверху. Какие упражнения надо выполнять, чтобы увеличить высоту прыжка?**

МИХАИЛ ГОРШКОВ

ОТВЕТ **Георгий Артемьев, тренер по физподготовке ПБК ЦСКА, считает, что специальные упражнения, увеличивающие именно сам вертикальный прыжок с места, для баскетболиста малоэффективны. Что нам нужно, так это серийные скоростные прыжки. Чтобы обучиться этому редкому умению, выполняй следующие упражнения.**

Отвечает игрок команды ЦСКА и сборной команды России по баскетболу, МСМК Виктор Кейру



1 УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ

Тебе понадобятся 6 низких (12 см) барьеров, которые нужно расставить в самом начале площадки на расстоянии 0,7-1 м друг от друга.

А. Прыжки двумя ногами Отталкиваясь обеими ногами от пола (что называется, зайчиком), последовательно перепрыгни все барьеры, ускорься (бегом) до середины площадки и вернись обратно легкой трусцой. Выполняй упражнение единым циклом в "беспосадочном" режиме в течение 4 минут. После завершения цикла отдохни 2 минуты и повтори цикл еще 1-2 раза.

ВАЖНО: во время выполнения прыжков плечи держи впереди, чтобы не терять скорость, и не раскачивай туловище.

Б. "Многоскоки" с ноги на ногу Скачи через те же самые барьеры с одной ноги на другую, вновь завершив серию прыжков спринтом до середины площадки и вернись обратно спокойным бегом. Режим тот же — 4 минуты нагрузки, 2 минуты отдыха. Всего 2-3 сета.

2 УПРАЖНЕНИЯ С АМОРТИЗАТОРАМИ

Эти упражнения призваны развивать динамический кор атлета, особенно мышцы спины, что важно для умения высоко прыгать. Выполняются в паре с тренером или партнером по игре.

А. Тяги широким хватом Тренер держит два амортизатора, спортсмен тянет рукоятки резины на себя, разводя локти в стороны. Выполняй упражнение, плавно ускоряя темп, — сделай столько повторов, сколько сможешь за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

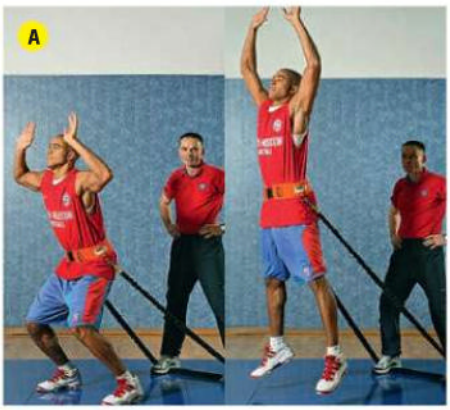
ВАЖНО: тот, кто держит амортизаторы, должен находиться в стойке — ноги чуть согнуты, плечи нависают над бедрами.

Б. "Качели" Из того же исходного положения начни делать ритмичные махи руками: правая — вверх, левая — вниз, и наоборот. Двигайся динамично, не делая пауз в конечных точках. Вновь выполни максимальное количество повторов за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

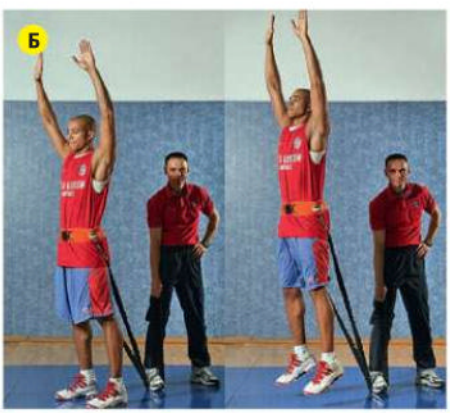
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

3 УПРАЖНЕНИЯ С VIPER BELT

Viper Belt — специальный амортизатор со своего рода упряжью, которую на легко отцепляемых карабинах крепят к поясу атлета (см. фото). Упражнения с его использованием обычно выполняются в паре с тренером или партнером по команде.



А. Выпрыгивания с приземлением в широкий полуприсед Поставь ноги шире плеч, чуть отведи таз назад и вытяни руки над головой. Мощно выпрыгни и приземлись в полуприсед, следя за тем, чтобы ступни оказались там же, где были на старте. Сделай 8–12 повторов, быстро пробеги от одного конца площадки до другого, вернись медленным бегом и повтори все сначала. Всего 4–5 сетов.



Б. Голеностопный прыжок Исходное положение почти такое же, как в предыдущем упражнении, но амортизатор должен быть натянут значительно сильнее. Не сгибая колени, напрягая только мышцы голени, выпрыгни вверх 15–20 раз. Далее — как обычно: спринт + пробежка. Всего 4–5 сетов.

ВАЖНО: технически спринт должен быть похож на сам голеностопный прыжок. Представь, что бежишь по раскаленному песку, — это поможет по максимуму использовать мышцы голени.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК ПРОКАЧАТЬ ТРАПЕЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

VASILY VOLODIN

Если дома есть турник, выполняй обычные подтягивания широким хватом, добавляя к ним подтягивания на низкой перекладине. Если турника нет, а есть резиновый амортизатор, то с ним можно делать шраги, рывки и высокие тяги, в том числе и одной рукой, объединяя все это в трисет. Если ни турника, ни амортизатора не наблюдается, но есть одна гиря/гантель, то можно, подняв ее одной рукой над собой, пытаться прижимать плечо рабочей руки к уху — получатся обратные шраги. Если же и этого нет, освой стойку на руках, а лучше — научись на них ходить.

Мне 16, занимаюсь пауэрлифтингом. Как лучше питаться после тренировки и какие витамины принимать?

ИЛЬЯ ЛЕБЕДЕВ

Обычные комплексные витамины типа "Витрума" давно и успешно используются большинством атлетов, занимающихся спортом на любительском уровне. Главное — не забывать о двух правилах приема:
1) дозировку необходимо увеличить в 1,5–2 раза по сравнению с "обычным" человеком;
2) принимать витамины стоит утром и вечером после еды, ни в коем случае не на голодный желудок.
Ну а сразу после тренировки могу посоветовать тебе коктейль, состоящий из комбинации гейнера и протеина в пропорции 1:1.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Посоветуйте силовой комплекс для тех, кто занимается плаванием.

АЛЕКСАНДР ПАНТЕЛЕЕВ

Чтобы эффективнее плавать, необходимо регулярно выполнять следующие упражнения:
- выпрыгивания из приседа;
- фронтальные приседания со штангой и жимы ногами;
- все варианты "одноногих" становых тяг;
- рывки с одной или двумя гантелями с пола и лавки;
- дровосеки на нижнем блоке и другие упражнения для мышц кора с акцентом на ротацию;
- подтягивания;
- отжимания — побольше и в различных вариантах.

Выполняй эти упражнения через день (их подробные описания можно найти на mhealth.ru), делая акцент на развитии выносливости, в том числе и скоростно-силовой. И, конечно, не забывай ежедневно работать над повышением гибкости плечевых суставов — это ключевой момент для физической подготовки пловца.

Есть ли какой-нибудь комплекс упражнений по укреплению лодыжек? Недавно получил травму...

МАКСИМ КЛАССЕН

Реабилитацию после травмы нужно разбить на несколько этапов. Для начала необходимо восстановить здоровую подвижность лодыжки — аккуратно и ежедневно растягивай голеностоп во всех возможных направлениях. Затем начни выполнять упражнения с косвенной нагрузкой на травмированное место, например, жим ногами с высокой постановкой стоп и сгибания голени с оттянутыми носками. Постепенно усложняй упражнения. Не забывай чаще ходить на мысках и теперь уже постоянно укреплять мышцы передней (!) поверхности голени. Хорошим подспорьем в реабилитации этой травмы послужат любые упражнения, в которых ты будешь стоять травмированной ногой на любой нестабильной поверхности (разумеется, в данном случае использование дополнительного отягощения исключается). И тренируйся чаще: 4–5 тренировок в неделю — это оптимальный режим!

03.2010

Guide T

ХУДИ — ВЕЧНАЯ ВЕЩЬ. И В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ ИЗ МОДЫ ТОЧНО НЕ ВЫЙДЕТ. ЛУЧШЕ ИМЕТЬ ДВЕ ШТУКИ, И ОДНУ ИЗ НИХ ПОЯРЧЕ.

o Style

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Рубашка **Paul&Joe**
Кардиган **Lacoste**
Брюки на кулиске
John Varvatos U.S.A.

Руки — оторвать!

СПОРТИВНЫЙ СТИЛЬ В ОДЕЖДЕ ПО-ПРЕЖНЕМУ НА ВОЛНЕ, А ФИШКА СЕЗОНА — ПИДЖАКИ, КУРТКИ И ДРУГАЯ ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА ЛИШАЮТСЯ РУКАВОВ. ЭТО ДАЕТ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ В ДВИЖЕНИЯХ И ВОЗМОЖНОСТЬ ПОХВАСТАТЬ БИЦЕПСАМИ.

Рубашка, шерстяная куртка, брюки **Lanvin**
Кеды **HUGO**

Футболка **Emporio Armani**
Пиджак **HUGO**
Брюки, эластичный
ремень **Gucci**
Кеды **Dior Homme**

Пальто с коротким рукавом, свитер, брюки **Yves Saint Laurent**
Козырек **Lanvin**

Кожаная куртка без рукавов **HUGO**
Шерстяной свитер **Burberry Prorsum**
Джинсы **RAF by Raf Simons**
Ботинки **Lanvin**

Поло, кожаная куртка-бомбер, брюки, ремень **Bottega Veneta**
Плетеные полуботинки из джута с задниками из крокодила **Salvatore Ferragamo**

Футболка, кожаная куртка **Gucci**
Брюки на кулиске **DKNY Pure**
Замшевые ботинки **Sergio Rossi**

Фотограф: **Jan Masny**
Ассистент фотографа:
Michal Andrysiak
Модель: **Josh Copeland at Select**
Стилист: **Alexey Kazakov**
Визажист: **Graham Tilley**
at SLR for Giorgio Armani

Nota Bene 2

Продолжение, теперь для девушек. Начало смотри в февральском номере.

ЗА ОКНОМ МАРТ. ПОДЛОЖИ ПОДРУГЕ ЭТОТ РАЗВОРОТ НА ТУМБОЧКУ — ПУСТЬ ОНА ВЫБЕРЕТ СЕБЕ ПОДАРОК НА 8-Е. А ЗАОДНО УЗНАЕТ, ИЗ КАКИХ НОТ ЭТОТ ПОДАРОК СОСТОИТ И К КАКОМУ СЕМЕЙСТВУ ОТНОСИТСЯ.

Структуру каждого аромата составляют три основные ноты:

LA PERLA
J'AIME
Бергамот, перец, личи, мускус
Жасмин, лотос, малина
Карамель, пачули, амбра

CHRISTIAN DIOR
FOREVER AND EVER DIOR
Плющ, фрезия
Жасмин, дикая роза, миндаль, герань, ваниль
Мускус, амбра

LALIQUE
ENCRE NOIRE POUR ELLE
Бергамот, ветивер, мускус
Фрезия, роза, османтус
Кедр, мускатные зерна

ШИПРОВЫЕ

LANCOME
HYPNOSE SENSES
Османтус, роза, пачули
Ладанник, бензойная смола, бобы тонка
Мед, розовый перец, ваниль, мандарин

TOM FORD
BLACK ORCHID
Жасмин, гардения, иланг-иланг, бергамот, мандарин
Черная орхидея, лотос
Шоколад, пачули, ладан, ветивер

EMILIO PUCCI
VIVARA VARIAZIONI ACQUA 330
Фиалка, море
Жасмин, франжипани (плюмерия)
Мускус

МОРСКИЕ

COMME DES GARSONS 2
GLITTER
Мандарин, магнолия
Пачули, лабданум, амбра, кедр
Мускатный орех, корень дягиля

ВОСТОЧНЫЕ

GIVENCHY
VERRY IRRESISTIBLE
Роза
Анис, вербена
Пачули

GUERLAIN
IDYLLE
Лилия, сирень
Ландыш, пион, роза
Пачули, мускус

CHANEL
COCO MADEMOISELLE
Ваниль мускус, бергамот
Роза, жасмин, апельсин, грейпфрут
Пачули, ветивер, личи

NINA RICCI
RICCI RICCI
Ревень, бергамот
Мирабилис, туберoза, центифолия (махровая роза)
Пачули, сандал

KENZO
KENZOAMOUR
Кардамон, грейпфрут, неролли
Роза, гардения, франжипани
Кедр, мускус

LOEWE
QUIZAS, QUIZAS, QUIZAS
Цитрус, смородина
Жасмин, роза
Пачули, ваниль

ЦВЕТОЧНЫЕ

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Mavizen TTX02

Операционная система Linux, порт USB, Wi-Fi — первый серийный электробайк класса "суперспорт" больше похож на компьютер на колесах. Купить его и принять участие в чемпионате мира с этого месяца может любой желающий.

Первый класс Класс "суперспорт" — младший брат "супербайка". В бензиновом мире в этом классе борются мотоциклы с 4-цилиндровыми двигателями объемом 400–600 см³ либо 2-цилиндровыми объемом 600–750 см³. В мире электробайков "суперспорт" — это "Формула-1", и круче нет никого.

Счет за электричество Цена TTX02 — £25 000, или $41 000, всего будет выпущено 50 экземпляров. Несмотря на спортивный статус, TTX02 может сам доехать до гоночной трассы, шасси байка отвечает всем "гражданским" требованиям. Владельцу остается только заказать Road kit (фары, зеркала и табличку для установки номера). Правда, при повседневной эксплуатации спортбайк будет лишен гарантии производителя.

Сила тока Мотоцикл приводит в движение установка из двух синхронизированных электромоторов Agni 95. Пиковая сила тока — 400 А, в этом режиме каждый из двух моторов выдает 36 КВт (48 л. с.) и 53 Нм крутящего момента. Максимальные показатели доступны практически сразу, пилоту не приходится, как на бензиновых байках, раскручивать мотор и искать оптимальные обороты.

О высоком Высота сиденья — 805 мм. Клиренс в базовом оснащении — 110 мм, но он может меняться в зависимости от установленной батареи и настроек подвески. Подвеску TTX02 позаимствовал у австрийского супербайка KTM 1190 RC8 — это легкая и жесткая рама из хромомолибденовых труб с алюминиевым подрамником. Колесная база — 1430 мм.

Система Работа систем мотоцикла контролируется бортовым компьютером, считывать данные о заезде можно как после, так и во время гонки. Передача на ноутбук, телефон или сайт в интернете возможна по каналу Wi-Fi. Не волнуйся, тормоза, например, зависнуть или поймать вирус не смогут. Все подсистемы, связанные с безопасностью, имеют независимое от операционной системы мотоцикла управление.

Заправь Там, где у обычного мотоцикла горловина бензобака, у этого — порт USB. Через него в систему можно заливать программы или подключать к мотоциклу различные девайсы. Работает TTX02 под управлением Linux, исходный код будет открыт в апреле. То есть любой желающий сможет доработать операционную систему мотоцикла или написать для нее свою программу.

Батарейки В стандартном оснащении комплектуется аккумулятором Circuit Pack емкостью 6 кВт/ч, рассчитанным на гоночное использование: пробег на одном заряде — 40–97 км. Также можно купить более емкий Snaefell Pack (11 кВт) для поездок на 120–210 км.

Разгон-торможение Максимальная скорость мотоцикла — 210 км/ч. Останавливать его призвана тормозная система от знаменитой фирмы Brembo: спереди используются пара 320-миллиметровых дисков с четырехпоршневыми суппортами, сзади — один 220-милиметровый диск. Этого достаточно для очень резкого замедления, на которое рассчитаны не только тормоза, но и передняя вилка.

Гонки электричек После пробных гонок в прошлом году с 2010 года стартует ежегодный открытый чемпионат мира среди электробайков TTXGP (Time Trial Xtreme Grand Prix). Пока первенство будет состоять из стартующих в марте открытых же чемпионатов Великобритании, Северной Америки и Италии, лидеры которых в октябре разыграют медали на финальных заездах в Испании. Первый шаг на чемпионат — регистрация на www.egrandprix.com.

Электро-Экклстоун Хозяин чемпионата TTXGP Азхар Хусейн еще недавно владел британской компанией Mavizen, которая производила аксессуары к iPod и прочим гаджетам. Кризис заставил Хусейна продать все, оставив себе только имя фирмы. Однако какие-то деньги у Хусейна остались и он сосредоточился на воплощении свой давней мечты — создании E-bike (электрического мотоцикла) и гоночной серии для него. ■

ПРОБЕГ, КМ — 20 000 — 30 000

МОТАЕМ СРОК

Куда бы ни лежал твой путь, в конечном итоге твоя машина едет в сервис. Вот примерный график выхода из строя узлов современного автомобиля. Читай — и узнаешь, откуда ждать беды.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ТИМУР ШАБАЕВ

ДЕТАЛЬ

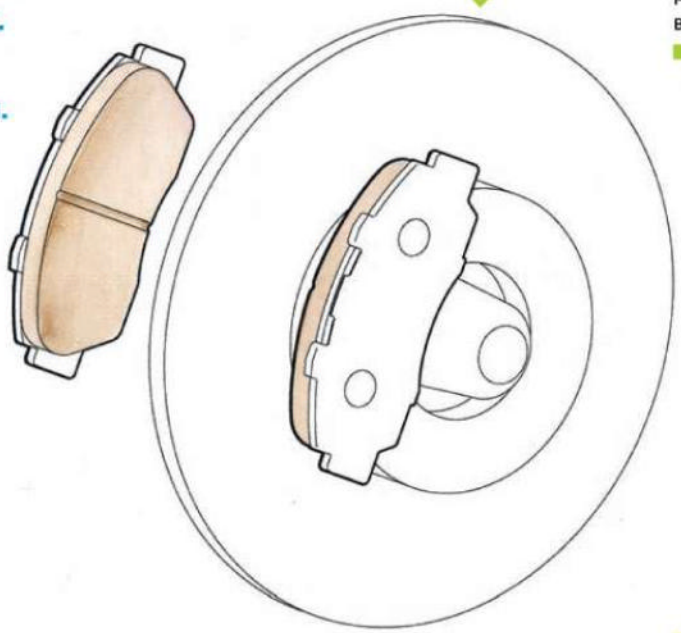
тормозные колодки

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: свист и скрежет при торможении, увеличенный тормозной путь.

СОВЕТЫ:

1. Первое правило — не экономь на колодках! Плохие колодки и сами умрут быстро, и тебя на тот свет с собой забрать могут. Ставь только штатные (оригинальные) детали на авторизованном сервисе или, если принципиально игнорируешь официалов, хотя бы купи колодки сам, предварительно убедившись, что они рекомендованы для использования на твоей машине.

2. Ресурс качественных колодок может достигать 30 000–40 000 км пробега, хотя все зависит от того, где и как ты ездишь. Чтобы продлить пробег колодок, приучи себя тормозить плавнее и не передвигайся по дороге рывками, постоянно перестраиваясь из ряда в ряд.



ДЕТАЛЬ

свечи

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: проблемы с запуском двигателя, мотор "троит" и сильно вибрирует, черный выхлоп из глушителя. Большинство автопроизводителей советуют менять свечи в регламентных работах каждые 30 000 км. Можно чаще, но это не обязательно, как бы тебя ни убеждали на сервисе. Есть и машины — исключения из правил. Например, на Subaru замена свечей связана с частичной разборкой двигателя, потому здесь используют свечи с большим ресурсом.

СОВЕТЫ: существуют модели с износостойкими тугоплавкими электродами, а также модели с несколькими боковыми электродами — искра "бегает" по кругу и равномерно их изнашивает. Они стоят дороже, зато и ресурс таких свечей в 1,4–2 раза больше, чем у обычных моделей. Кроме того, эти свечи лучше справляются с некачественным топливом, которого у нас как грязи, дураков и плохих дорог — короче, в избытке.

50 000

ДЕТАЛЬ

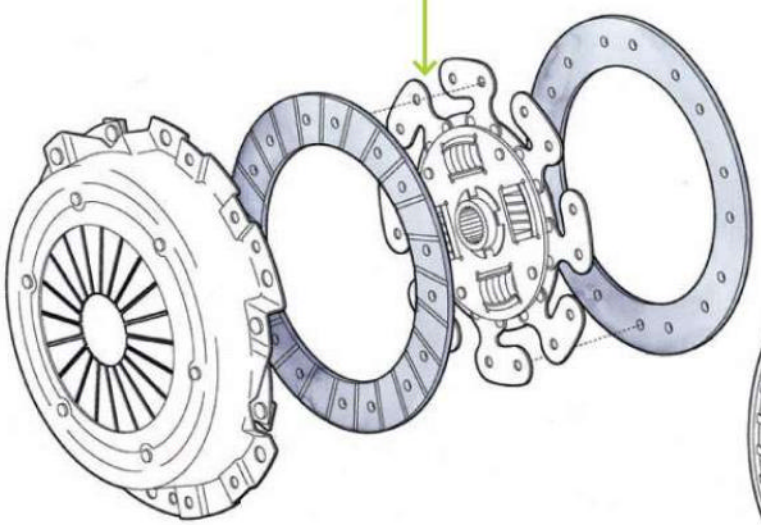
сцепление

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: пробуксовка и замедление разгона сначала на высоких передачах, а затем и при трогании с места, резкий запах паленого при езде. Рецепт убийства сцепления известен каждому стритрейсеру: стартуем на каждом светофоре с визгом покрышек, максимально раскрутив двигатель и играя педалью сцепления.

СОВЕТЫ:

1. Трогайся, когда обороты двигателя будут ниже средних, и старайся переключать скорости снизу-вверх, утапливая педаль газа, только когда уже полностью отпустишь сцепление. А вот в обратном порядке (сверху-вниз) переключаться можно и не отпуская газ.

2. Руководитель Центра контраварийной подготовки водителей "МастерКласс" Алексей Колонтай: "Переключение скоростей "сверху-вниз" с нажатым газом увеличивает ресурс сцепления, по сравнению с "традиционным" стартом с пробуксовкой, и улучшает разгонную динамику маломощных автомобилей. Сначала на стоящем автомобиле отработай до автоматизма связку "удар по педали сцепления – переключение одним движением". Затем опробуй ее на скорости 60 км/ч, переключаясь с четвертой на третью. Сложно заставить себя не отпускать газ, одновременно выжимая сцепление, но, когда первый раз получится, удовольствие от роста тяги заставит тебя еще не раз опробовать этот прием. Отрабатывай, разумеется, на площадке, а не в потоке..."



60 000

ДЕТАЛЬ

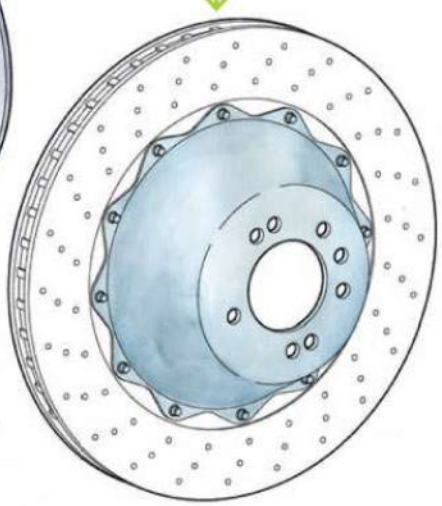
тормозные диски

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: скрежет, а также подергивание автомобиля при торможении. Если не соблюсти сроки замены тормозных дисков, в один непрекрасный момент диск расколется на ходу. В результате машина вообще потеряет тормоза, что в документах обозначают тремя буквами – ДТП.

СОВЕТЫ:

1. Если ты думаешь, что, с ревом стартуя на каждом светофоре, а потом тормозя в пол перед следующим ровно через 300 м, ты произведешь впечатление на девушек – забудь. За такие повадки полюбят тебя разве что ремонтники, ведь ресурс дисков в этом режиме снизится в 1,5–2 раза.

2. Не можешь отказать себе в удовольствии играть в городского Шумахера? Поменяй штатные диски на спортивные вентилируемые – перфорированная конструкция обеспечивает улучшенный теплообмен, не допуская перегрева деталей тормозной системы.

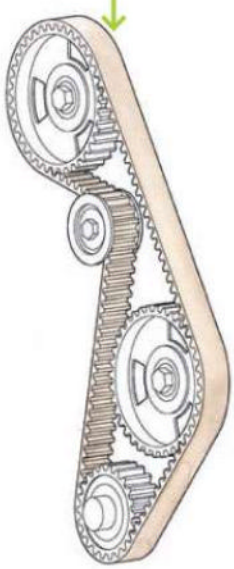


ДЕТАЛЬ

ремни ГРМ и прочие передающие ремни двигателя

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: все ремни в машине меняются строго согласно регламенту (после определенного пробега, устанавливаемого для каждой модели производителем), вне зависимости от физического состояния, даже если выглядят как новые.

СОВЕТЫ: если по каким-то причинам ты не хочешь поменять ремни в соответствии с рекомендациями производителя, хотя бы регулярно проверяй натяжение: нажми пальцем на свободную ветвь с усилием 5–10 кг, ремень должен прогнуться примерно на 10 мм. Проводи внешний осмотр: на ремнях не должно быть складок, порезов, трещин на внутренней стороне, выпуклостей и углублений на внешней, бахромы на боковых поверхностях. И помни, обрыв ремня ГРМ приведет к заклиниванию двигателя и весьма дорогостоящему ремонту.



75 000

ДЕТАЛЬ

кондиционер

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: вместо охлажденного в салон идет воздух "забортной" температуры.

СОВЕТЫ: хладагент — не расходный материал, он не должен заканчиваться. Если система гонит теплый воздух, значит, в ней дырка. Чини и обслуживай кондиционер только в сертифицированных центрах — неправильная заправка хладагентом может все окончательно сломать. В будущем возьми за правило даже в холода включать кондей раз в неделю на 5-10 минут. Хладагент пройдет по всей сис-ме, уберет влагу из фильтра, ч-чит коррозию системы.

80 000

ДЕТАЛЬ

лямбда-зонд

Датчик в выпускном коллекторе двигателя, определяющий количество кислорода в выхлопе. Участвует в регулировании подачи топлива в двигатель.

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: ухудшение динамики — мотор теряет приемистость, тягу "на низах" и медленнее набирает обороты. Могут наблюдаться повышенный расход топлива, неустойчивая работа двигателя на малых оборотах.

СОВЕТЫ: заметив в системе неисправный лямбда-зонд, блок-контроллер автоматически переходит в аварийный режим, снижая и отрабатывая "по-среднему" дозировку топлива. Система как бы начинает спасать катализатор, который из-за передозировки топлива нагружается продуктами сгорания и скоро выходит из строя. Продлить жизнь зонду можно только одним способом — заправляясь бензином на проверенных заправках. Но и с этим условием в районе 80 000 лямбда-зонд ...тся менять.

90 000

ДЕТАЛЬ

глушитель

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: сильный рев при движении.

СОВЕТЫ:

1. "Чтобы продлить пробег глушителя, я поступаю так, — делится опытом автослесарь Виктор Мокробородов из Свердловска, — вырезаю из листа оцинкованного кровельного железа заготовку, выгибаю ее по форме нижней половины глушителя и, заложив между ними лист асбеста, привариваю (можно приклепать или поставить на болты) к бортикам глушителя. Такой кожух надежно защищает глушитель много лет".

2. Есть менее радикальный способ. Очисти выпускные трубы и глушитель автомобиля от грязи-ржавчины и покрой тонким слоем графитовой смазки. Когда она обгорит, детали приобретут довольно прочную антикоррозийную пленку черного цвета.

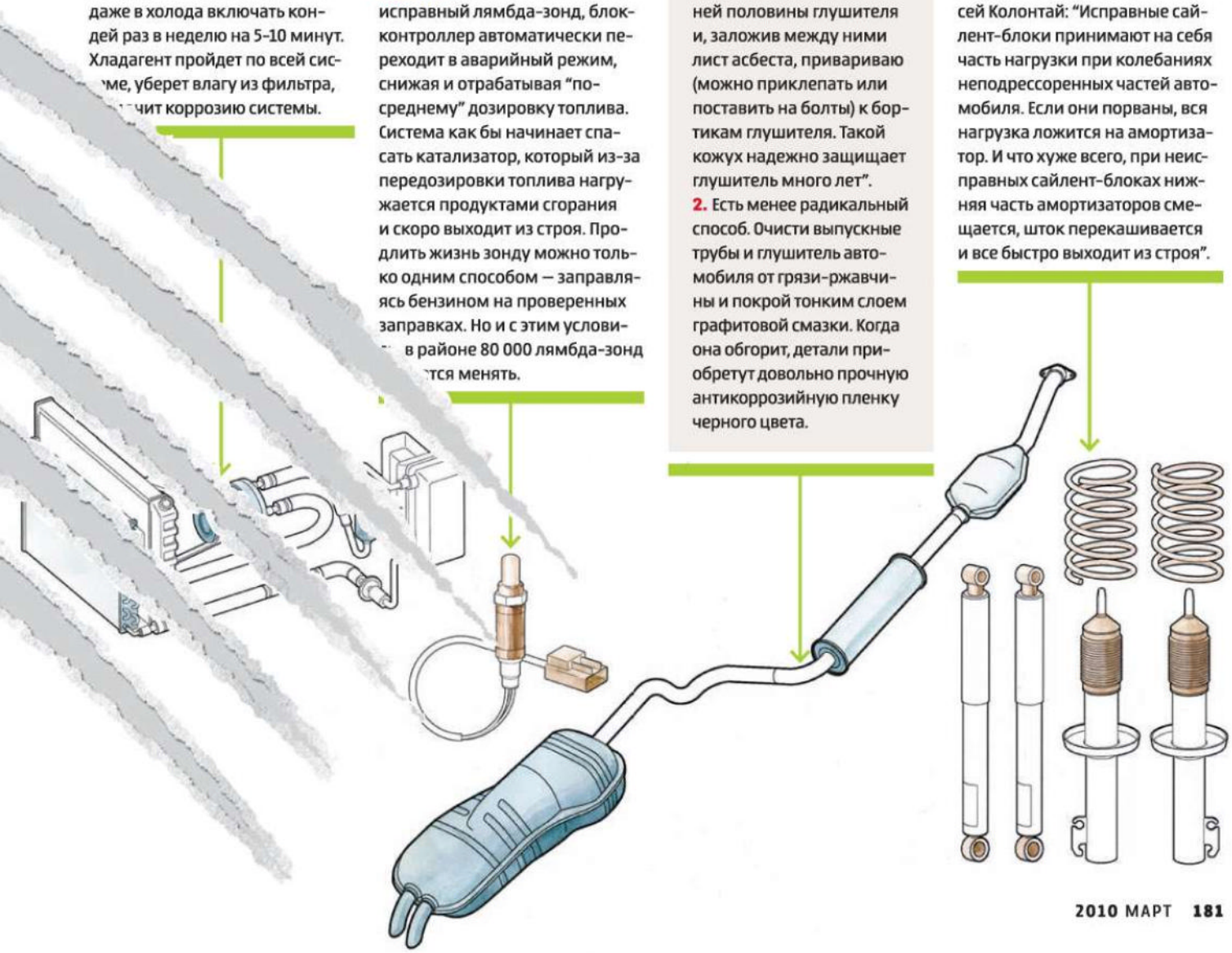
100 000

ДЕТАЛЬ

амортизаторы

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: корпус машины раскачивается при движении, особенно на неровностях. На высокой скорости машина начинает "рыскать".

СОВЕТЫ: езда на неисправных амортизаторах чревата потерей управления в крутых поворотах и при движении по неровной дороге. Очень важно следить за состоянием подвески автомобиля и проводить ее проверку каждые 20 000-30 000 км. Алексей Колонтай: "Исправные сайлент-блоки принимают на себя часть нагрузки при колебаниях неподрессоренных частей автомобиля. Если они порваны, вся нагрузка ложится на амортизатор. И что хуже всего, при неисправных сайлент-блоках нижняя часть амортизаторов смещается, шток перекашивается и все быстро выходит из строя".



140 000

ДЕТАЛЬ

катализатор

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: рост расхода топлива и увеличенный выброс выхлопных газов.

СОВЕТЫ:

1. Заправляйся только на проверенных заправках. Низкокачественное топливо часто улучшают за счет различных присадок. А они, как правило, повышают температуру сгорания, что приводит к расплавлению сот катализатора. Пропускная способность падает, и это снижает мощность двигателя.

2. Катализатор также может выходить из строя при нарушении работы систем зажигания и питания или из-за неквалифицированного чип-тюнинга (перепрограммирования "мозгов" машины с целью повышения мощности).

150 000

ДЕТАЛЬ

кузов

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: пятна ржавчины в районе колесных арок, порогов, крыльев и силовых элементов днища. Кузов – это 50-60% от стоимости всей машины. И, как ты понимаешь, выход из строя кузова практически означает выход из строя всего автомобиля.

СОВЕТЫ:

1. Обрабатываем спецсоставами. Регулярная (раз в годполтора) комплексная противокоррозионная обработка может продлить срок жизни авто до 12-15 лет и даже более. Самый распространенный ход – нанесение мастики на заводское покрытие. Процедура выполняется практически в любом автосервисе, занимает 4-5 часов и обойдется в сумму от 4000 до 12 000 руб. У подержанных автомобилей кузов в той или иной степени поражен коррозией, которую невозможно удалить полностью, поэтому необходимо максимально замедлить ее развитие и защитить пока еще не пораженные места. Для этого специальными "остановителями ржавчины" обрабатывают самые проблемные зоны – днище, пороги, колесные арки.

2. Храним на свежем воздухе. Еще одна распространенная ошибка начинающих автолюбителей – хранение машины в тентовых укрытиях типа "ракушка". В них всегда влажно и нет притока свежего воздуха, что способствует катастрофической скорости распространения коррозии. Идеальный вариант – сухой теплый гараж или многоуровневый паркинг. Впрочем, даже открытая стоянка лучше любой ракушки.

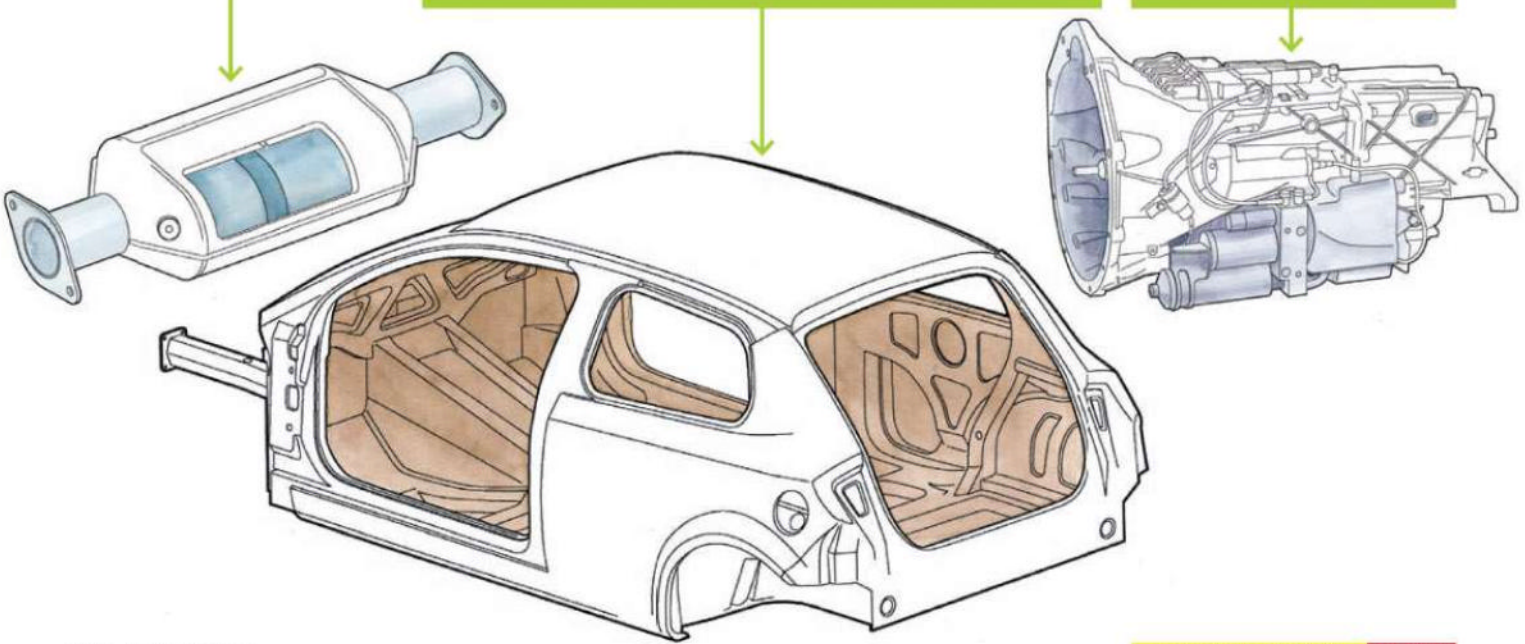
250 000

ДЕТАЛЬ

коробка передач

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: машина плохо разгоняется, сильный шум при разгоне и вибрация. Механическая коробка передач точно протянет указанный километраж, главное – не ошибаться и не включать на высокой скорости вместо четвертой передачи, например, первую. АКПП – более сложный и нежный агрегат, может вылететь и раньше, особенно если не следовать нашим советам.

СОВЕТЫ: ресурс коробки в первую очередь зависит от своевременной замены масла. Масло меняй раз в 60 000 км или даже чаще, если автомобиль эксплуатируется в суровых климатических условиях. И не начинай движение на непрогретой машине, тем более в холодное время года. Подожди хотя бы 3-4 минуты, за это время масло в коробке дойдет до нужной температуры. Особенно эта рекомендация касается АКПП. ■



ДВОЙНОЙ АСТРАЛ

Это в одну реку два раза войти — не судьба, а вот в машину одной марки запросто. Оценить новый Opel Astra мы попросили владельца предыдущего поколения этой модели.

ТЕКСТ: НИКИТА САБЕЛЬНИКОВ

За каждой машиной — своя история выбора. Вот и у Никиты Сабельникова были конкретные доводы в пользу его "Астры". Проверим, подойдут ли они к новой версии той же машины.

Внешность

Кто вообще замечал Opel Astra до того, как появилась прошлая Astra поколения "H"? Агрессивная внешность привлекла внимание молодежи, которая до этого при слове "Opel" изображала пантомиму "поедание лимона". Новая Astra поколения J другая. Она повзрослела и стала более "пухлой". Раньше казалось, что железо облегает мышцы, теперь же нарос жирок. Пятидверная версия стала тяжелее на 70 кг и выросла на 170 мм.

Мотор

Из всей линейки моторов прошлой Astra я выбрал 1,8 л (140 л. с.) с автоматом. "Дури" хватало и для того, чтобы, вырулив из двора, быстро вклиниться в поток, и для обгонов на шоссе.

На смену атмосферному 1,8 пришел турбированный 1,4 той же мощности — 140 л. с. Несмотря на прибавку в весе, новая Astra в разгоне до сотни на 0,3 секунды быстрее (9,8 против 10,1). Но ощущается скорость меньше. Возможно, дело в подвеске.

Драйв

Моя машина многим покажется жестковатой, но мне это нравится. Конечно, временами потряхивает, но есть в ее повадках что-то спортивное.

От этой жесткости не осталось и следа. Спасибо за это следует сказать механизму Vatta в задней подвеске. Там, где раньше трясло, теперь плавно покачивает. Менять настройки адаптивной подвески FlexRide можно, переключаясь между режимами Sport, Standart или Tour.

Удобство

В свое время меня подкупило, что у низкого трехдверного хетчбэка оказался приличный багажник. Со сложенными сиденьями я легко грузил туда горные лыжи и сноуборд или горный велосипед.

Теперь все это можно взять с собой одновременно — для велосипеда есть место вне багажника: панель, на которой крепится задний номер, выезжает из бампера, превращаясь в ступеньку с креплениями. Пока новая Astra есть только в пятидверном воплощении, но эти же ноу-хау обещают и для трехдверки.

Шум

В машине объективно стало тише, даже двери закрываются теперь с каким-то благородным звуком. Но, если честно, мне моя Astra — ближе. Может быть, я привык к ней, а может, прибавив в комфорте, она потеряла в спортивности и азарте. Как это скажется на продажах, покажет время.

ОДНАЖДЫ В ГЕРМАНИИ

Генеалогическое древо Opel Astra уходит корнями в прошлое аж на 73 года.

Opel Kadett (1937-1940)
Как и многие немцы, после войны попал к нам в плен. В 1947 году переродился в "Москвич-400".

Opel Kadett A (1962-1965)
Opel решил откусить долю рынка у VW "Жук", и более современный Kadett прекрасно справился.

Opel Kadett B (1965-1973)
Под эту модель отдали целый завод и с 65-го по 73-й там выпустили 2 691 300 машин.

Opel Kadett C (1973-1979)
Он же Isuzu Gemini, он же Holden Gemini, он же Daewoo Maepsy, он же Chevrolet Chevette, он же Buick-Opel.

Opel Kadett D (1979-1984)
В Великобритании уже тогда продавался под маркой Astra.

Opel Kadett E (1984-1991)
Kadett E до сих пор производится в Узбекистане под названием Uz-Daewoo Nexia (200 000-270 000 руб.).

Opel Astra F (1991-1997)
Сегодня купить Opel Astra F можно за 100 000-170 000 руб.

Opel Astra G (1998—2004)
С 2004 по 2008 годы собиралась в Тольятти и вяло продавалась под названием Chevrolet Viva.

Opel Astra H (2004-2009)
Astra H только-только ушла на покой, и цены на них не сильно отстают от прайсов на новые машины.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

SAMSUNG HMX-H205

Если у тебя ожидаются события, которые стоит запечатлеть, вот камера, которая сделает это в HD. Сенсор BSI CMOS с повышенной светочувствительностью даст хорошую картинку при плохом освещении. Широкоугольный объектив 37 мм вместит в кадр больше, а система стабилизации защитит от размытости при тряске. Вместо жесткого диска — более надежный накопитель SSD. 20 490 руб.
samsung.ru

SONY BRAVIA LX900

Тем, кому нравится 3D в кинотеатрах, пора бы завести его и дома? LX900 — это 3D в режиме Full High Definition. Телевизор меняет настройки изображения и звука в зависимости от освещения и расположения зрителей. Он предупредит детей, если те сядут слишком близко, и сам выключится, если все уйдут. Более того: функции распознавания лиц и сохранение предпочтений позволяют LX900 подсказывать, по какому каналу идет то, что ты любишь. Встроенный Wi-Fi. Экран — 60 дюймов. Цена на момент выхода номер неизвестна.
sony.ru

EPSON EH-TW2900

HD-проекторы дешевеют, и этот факт заставляет нас снова возвращаться к теме домашнего кинотеатра. Epson EH-TW2900 — как раз то, что может стать его основой. Поддержка HD (1920x1080 пикселей), высокая яркость — 1600 люмен, хорошая контрастность — 18 000:1. Цена — 80 000 руб.
epson.ru

NOKIA BOOKLET 3G

Строгая внешность, дорогие материалы и высокое качество — Nokia Booklet 3G вполне можно назвать имиджевой моделью. Впрочем, не стоит питать особых иллюзий насчет его возможностей. Это нетбук, и ресурсоемкие игры или фильмы в HD-качестве ему не по зубам. Производитель заявляет до 12 часов работы на одной зарядке, но в реальности — это где-то 7 часов. Все это время к твоим услугам: Intel Atom Z530, 1 Гб ОЗУ и жесткий диск 120 Гб, чипы GPS и A-GPS, Wi-Fi b/g/n, Bluetooth, порт для симкарты, 1,3 Мп веб-камера, три USB, HDMI и картридер. Управляет всем этим богатством Windows 7. 40 000 руб.
nokia.ru

LG GS200

Надоели телефоны с кучей ненужных функций и ценой, на которую не знаешь, что брать: потребительский кредит или ипотеку? Расслабься, есть еще аппараты, чья стоимость, функционал и стиль выдержаны в рамках приличий. LG GS200, к примеру: 2-дюймовый экран, Bluetooth, USB, камера 1,3 Мп и слот MicroSD (до 8 Гб). Встроенный динамик позволяет слушать радио и музыку без наушников. 3990 руб.
lge.com ■

ПРЫЖОК ВО ВРЕМЕНИ

Дизайн и асимметричные пропорции новых часов ck district напоминают хай-тек-сооружения современных городов. Можешь смело нырять в них не только в бешеный ритм мегаполиса, но и в морскую пучину — водонепроницаемость модели до 30 м.

На сладкое

Девушки любят десерты, особенно яблоки в карамели. Подари ей один из аппетитных ароматов DKNY Be Delicious Candy Apple, тем более что есть из чего выбирать: Sweet Caramel, Ripe Rasberry, Juicy Berry.

ПРОМТОВАРЫ

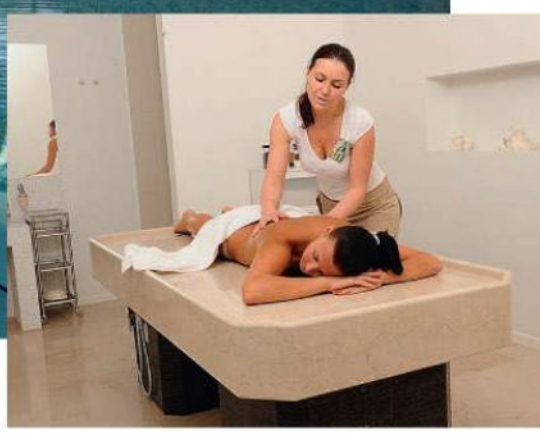
Твоя вторая кожа

Компания Bottega Veneta уже полвека вытворяет из кожи вон выходящие изделия. Основанная в Виченце в 1966 году кожаная мастерская выпускает сумки, одежду, обувь, мебель. Чтобы высокие стандарты продукции не утратились с годами, Bottega Veneta открыла собственную школу ремесленников. Возглавляет компанию опытный дизайнер Томас Майер.

Сумки Cabat из новой мужской коллекции

ЛЕС РОМАНОВ

Многим хотелось бы провести отпуск так: отрастить бороду и косматым геологом умчаться в глухие леса, где водить хороводы с медведями, питаться подножным кормом и спать в шалаше. Но мы нашли более подходящий вариант. Скитаясь по лесам в поисках пищи и крова, мы набрели на заповедные места где-то под Костромой (точные координаты чуть ниже). А



в тех местах обнаружили экоотель "Романов лес". Отель состоит из 24 рубленых коттеджей, ресторана, ночного клуба, крытого бассейна размером 18х12 м, спа-центра, катка, лыжни и двух охраняемых автостоянок. И вся эта инфраструктура как-то очень органично вписана в нетронутый реликтовый лес. И главное, идти недалеко — 340 км от Москвы.

Экоотель "Романов лес", т.: 789-7589
www.romanovles.ru

Гамма во флаконе

Loewe выпустил аромат для женщин Aire Loco. Можно долго описывать его ноты, но по ним ты вряд ли услышишь запах, как бы хорош он ни был. А вот искусно изогнутый флакон в любом случае заслуживает того, чтобы занять видное место если не в музее, то хотя бы в личной коллекции твоей подруги.

НОВОЛУНИЕ

Марка Longines представила новую женскую коллекцию часов PrimaLuna. Если уж тебе не по карману подарить своей девушке звезду с неба, то вполне можешь покорить ее часами, сияющими ничуть не хуже. Модели PrimaLuna имеются четырех размеров с белыми, серебристыми или перламутровыми циферблатами.

КАРТИНА МАСЛОМ

В декабре прошлого года рейтинг футболистов Castrol Rankings возглавил полузащитник "Реал Мадрид" Криштиану Роналду. Наша радость была бы неполной, не будь Роналду еще и послом бренда Castrol. К этой позиции Роналду шел целых два месяца. Вторую строчку рейтинга Castrol Rankings делит дуэт из "Барселоны" — Лионель Месси и Тьерри Анри. О дальнейших изменениях рейтинга можешь читать либо у нас, либо на сайте www.castrolfootball.com, предварительно зарегистрировавшись.

Ценное тепло

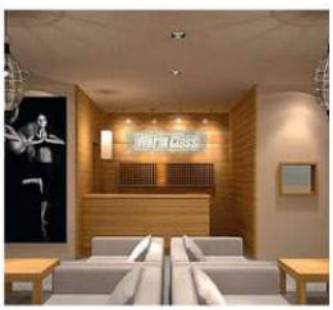
Компания Loro Piana уже много лет обеспечивает самых искушенных ценителей прекрасными кашемировыми изделиями и теплыми шерстяными тканями. А теперь в ее бутиках можно купить еще и уникальную книгу "Baby Cashmere: Долгий путь к совершенству". Изданная тиражом 20 000 экземпляров, она умопомрачительными фотографиями иллюстрирует путешествие в Китай и Монголию, туда, где пасутся стада коз, из шерсти которых и делается продукция Baby Cashmere. Вернее, она делается из шерсти козлят. Для твоего сведения — на один пуловер идет подшерсток 19 козлиных детенышей, на пальто — 58.

ФИЛОСОФИЯ ХАУСА

Хорошо известный тебе "Доктор Хаус" — один из самых популярных сериалов в США, собирающий каждый сезон у экранов более 19 млн телезрителей. В 2008 году он был отмечен престижной кинонаградой "Эмми" как "Лучший сериал года".
Доктор Грегори Хаус, пожалуй, самый сложный и проблемный герой в истории телевидения. Только что вышедшая на русском языке книга "Хаус и философия: все врут!" внимательно изучает Грегори Хауса, раскрывает подоплеку популярного драматического сериала о врачах и о неуравновешенном, скандально-грубом поведении главного героя. Из всего этого получается незаурядный персонаж: отчасти Шерлок Холмс, отчасти последователь философии Сократа, отчасти супергерой Ницше, отчасти даосский мудрец, и вовсе не такой испорченный, как можно подумать с первого взгляда. Книга "Хаус и философия" увлекательно рассказывает о всеобщем любимце, гении-мизантропе и его команде. Купи и читай внимательно.

ПОПАЛСЯ В СЕТЬ

В семействе фитнес-центров World Class очередное пополнение — "World Class Павлово". Теперь жители Подмосковья, что живут неподалеку от Новорижского и Рублево-Успенского шоссе, узнают, что такое настоящий фитнес не только из нашего журнала. Всех желающих здоровья ждут в торгово-развлекательном комплексе "Павлово Подворье". Клуб площадью 6800 кв. м занимает четыре этажа. Из достопримечательностей отметим зал для игровых видов спорта площадью 610 кв. м.



ГОЛОСУЙ И НЕ ПРОИГРАЕШЬ

Сколько раз ты давал себе обещания вести здоровый образ жизни, бросить курить и не пропускать ни одной тренировки? Теперь появилась возможность сделать это вместе с фитнес-порталом Onfit.ru.

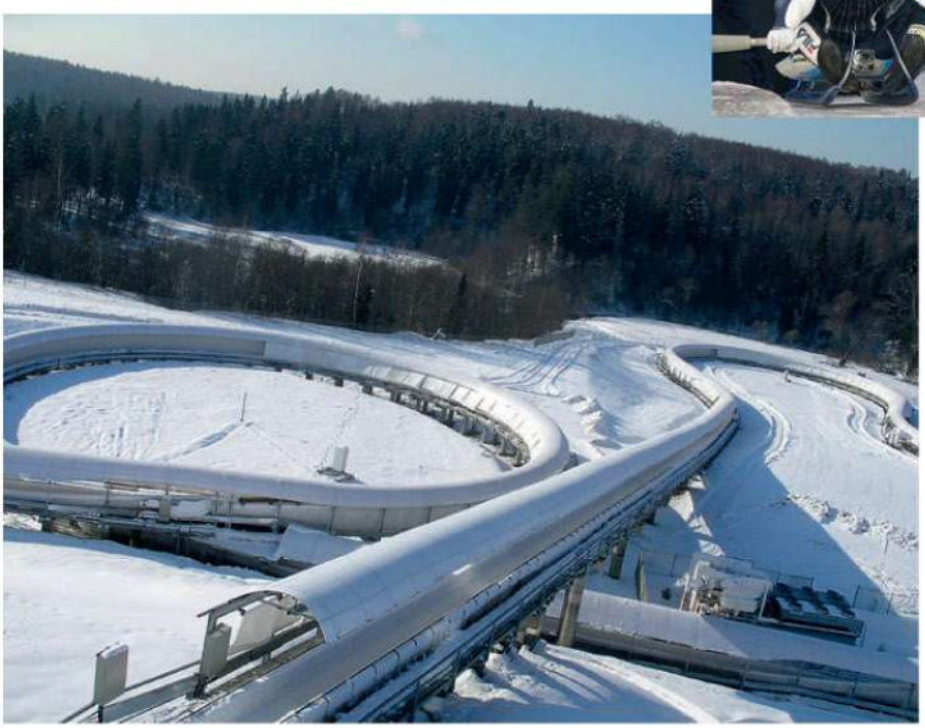
В феврале 2010 года стартовала ежегодная национальная премия в области фитнеса Onfit Awards 2010. Это общероссийский независимый проект, направленный на признание и поощрение профессиональных достижений инструкторов по фитнесу. Ведь ты не будешь спорить с тем, что за свой рельефный живот, могучие плечи и прочие выдающиеся достижения в фитнес-зале ты благодарен своему инструктору. Тогда поддержи его!

Финал премии будет проходить 17 апреля 2010 года на 16-м Международном фестивале физкультуры и спорта "Наш выбор — здоровый образ жизни!" в спорткомплексе "Олимпийский". Финалисты интернет-голосования проведут открытые мастер-классы. Лауреатов определит экспертный совет из ведущих специалистов российской индустрии фитнеса.

Голосуй! Лучший инструктор — твой!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
14-18 АПРЕЛЯ 2010

САННЫЙ ПУТЬ



В марте 2009 года открылась первая и пока единственная в России санно-бобслейная трасса в подмосковном Парамонове. Представь себе сооружение, которое вмещает в себя 10 этажей жилого дома. Внутри находятся три трассы, на которых можно развивать скорость до 135 км/час! Вот на этих трассах с 10 до 12 декабря при поддержке журнала Men's Health проходили этапы Кубка мира по санному спорту среди юниоров. Приехали команды из 10 стран: Австрии, Германии, Италии, Лихтенштейна, России, Словакии, США, Украины, Чехии и Японии. Соревнования проводились в 14 категориях. Наши спортсмены, выступавшие на двухместных санях, заняли второе и третье места (Александр Денисьев/Владислав Антонов, Андрей Богданов/Андрей Медведев). Победительницей в категории "Девушки. Одноместные сани" стала Татьяна Непомнящая, третье место заняла Дарья Александрова.

Как говорится — с почином!

В следующем году санно-бобслейная трасса "Парамоново" примет этап Кубка мира среди взрослых. Будем вместе болеть за наших.

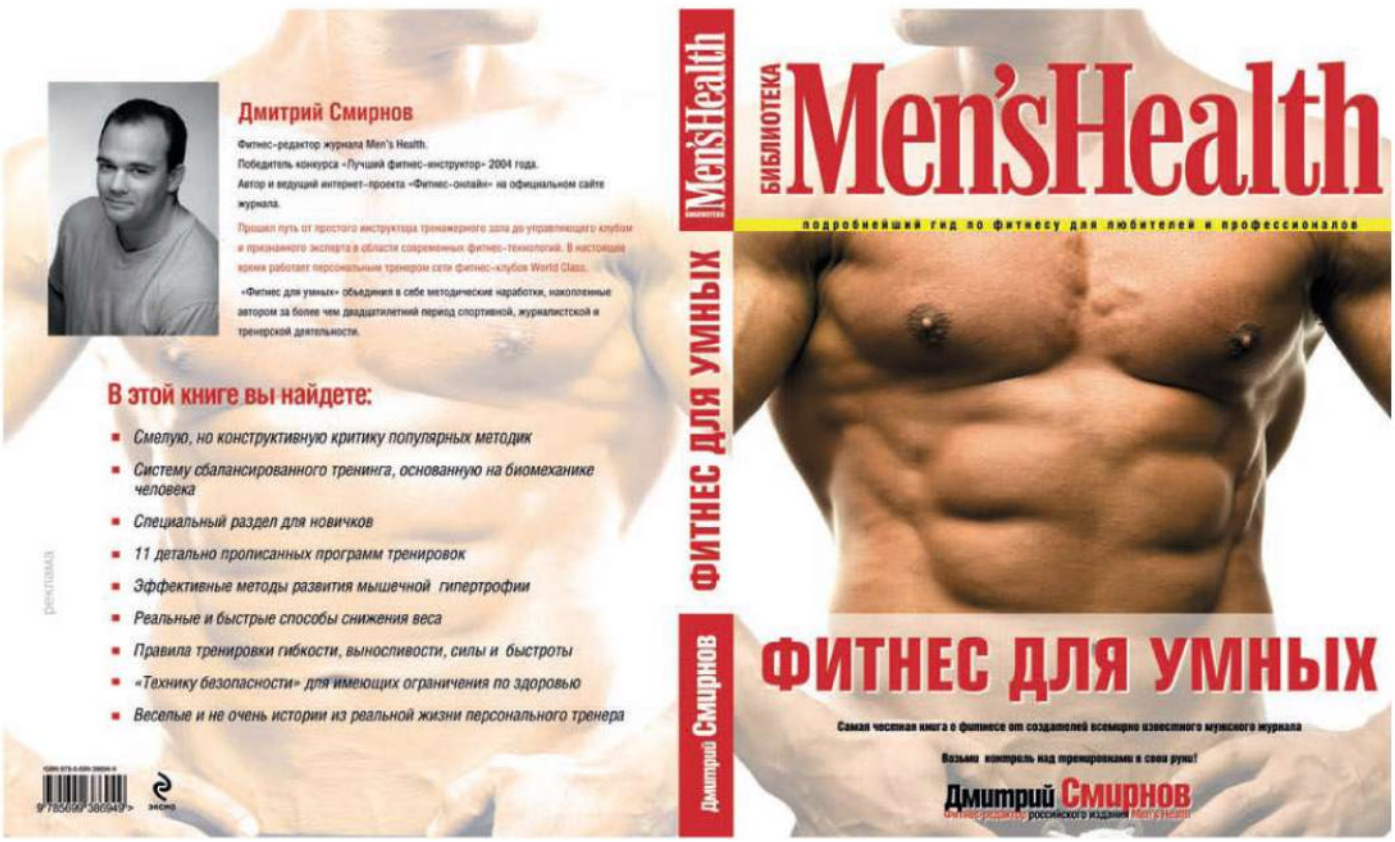
ВСЕ КУБКИ В ГОСТИ К НАМ

У тебя появилась возможность не только увидеть, но и сфотографироваться с главным трофеем мирового футбола. В рамках мегапроекта — Международного тура Кубка мира по футболу FIFA — компания Coca-Cola привезет легендарный приз в Россию. Вожделенный кубок имеет высоту 36,8 см, весит 6,175 кг и сделан из чистого 18-каратного золота. По традиции, победители хранят его до следующего чемпионата, а затем получают взамен позолоченную копию. Нижняя часть трофея отделана двухслойным малахитом, а на его основании выгравированы год и страна-победитель чемпионата мира.

Приходи посмотреть на знаменитый символ 20 марта в Санкт-Петербурге к Петропавловской крепости и 21 марта в Москве на Васильевский спуск. Всю информацию ты найдешь на www.cocacola.ru.

И еще. Хочется верить Юрию Жиркову, который сказал: "Несмотря на то, что мы не попали на чемпионат в ЮАР, мы будем бороться и сделаем все, чтобы пробиться в финальную часть ЧМ-2014. Приезд кубка в Россию — символ наших будущих побед".

Будем надеяться.


Дмитрий Смирнов
Фитнес-редактор журнала Men's Health.
Победитель конкурса «Лучший фитнес-инструктор» 2004 года.
Автор и ведущий интернет-проекта «Фитнес-онлайн» на официальном сайте журнала.
Прошел путь от простого инструктора тренажерного зала до управляющего клубом и признанного эксперта в области современных фитнес-технологий. В настоящее время работает персональным тренером сети фитнес-клубов World Class.
«Фитнес для умных» объединил в себе методические наработки, накопленные автором за более чем двадцатилетний период спортивной, журналистской и тренерской деятельности.
В этой книге вы найдете:
Смелую, но конструктивную критику популярных методик
Систему сбалансированного тренинга, основанную на биомеханике человека
Специальный раздел для новичков
11 детально прописанных программ тренировок
Эффективные методы развития мышечной гипертрофии
Реальные и быстрые способы снижения веса
Правила тренировки гибкости, выносливости, силы и быстроты
«Технику безопасности» для имеющих ограничения по здоровью
Веселые и не очень истории из реальной жизни персонального тренера
реклама
Men's Health
ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ
Дмитрий Смирнов
БИБЛИОТЕКА
Men's Health
подробнейший гид по фитнесу для любителей и профессионалов
ФИТНЕС ДЛЯ УМНЫХ
Самая честная книга о фитнесе от создателей всемирно известного мужского журнала
Возьми контроль над тренировками в свои руки!
Дмитрий Смирнов
фитнес-редактор российского издания Men's Health

Где что купить

Bottega Veneta Третьяковский пр-д, 3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенское ш., т.: 255-8862

Burberry Prorsum Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; ТК "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, ТЦ "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427; Ростов-на-Дону, "А'стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7967; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8026

Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: (495) 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Dior Homme Столешников пер., 18, т.: 745-8010; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7307

DKNY Pure Цветной б-р, 11

Emporio Armani Bosco di Ciliegi, ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3328; Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 270-8986

Gucci Третьяковский пр-д, 6; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2, Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5

John Varvatos U.S.A. www.johnvarvatos.com

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1* ГУМ, Красная пл., 3

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29

Paul&Joe www.paulandjoe.com

RAF by Raf Simons www.rafsimons.com

Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "А'стор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025

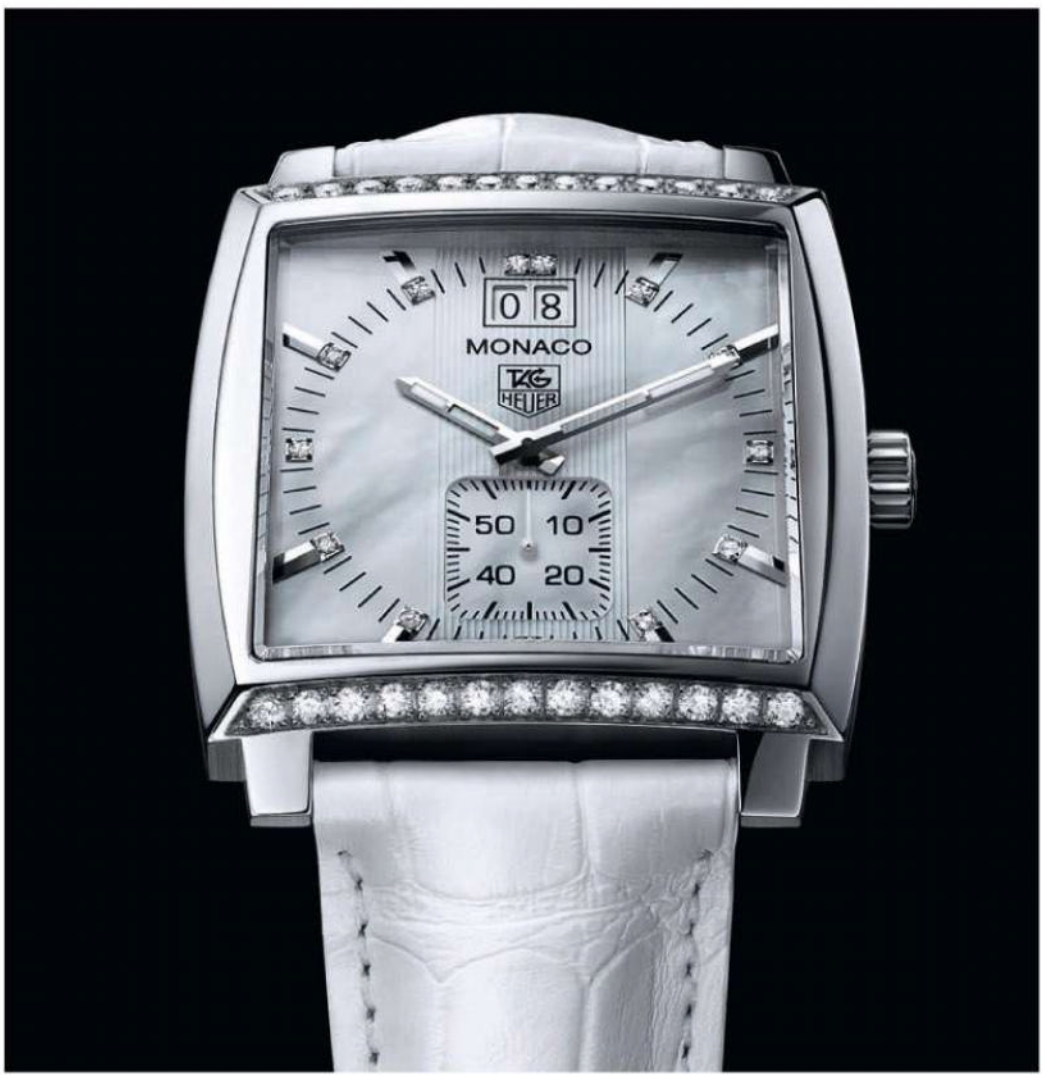
Sergio Rossi "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10; "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД

Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; ХЦ "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)

TAG Heuer ул.Тверская, 19, т.: 699-3839

Trussardi Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-8103, 620-3489; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru

Yves Saint Laurent Третьяковский пр-д, 11, т.: 933-3395



Men's Health®

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ТЫ ПОЛУЧИШЬ В ПОДАРОК ДВА ТЮБИКА ЗУБНОЙ ПАСТЫ R.O.C.S.: ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ И СО СПЕЦИАЛЬНЫМ ОТБЕЛИВАЮЩИМ КОМПЛЕКСОМ.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от R.O.C.S.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH120906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 апреля 2010 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
(КПП 771501001) ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА ИНН 7712110285
Р/счет № 40702810405001001777
В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва
Кор/счет № 30101810500000000222
БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ДО

ПОЛНЫЙ НАЗАД

Есть только один гарантированный способ помолодеть: бросить пить.

Алкоголь — универсальный продукт, он одинаково эффективно наносит вред психике, интеллекту, внутренним органам и внешнему виду пьющего. "Одутловатость, мешки под глазами, сосудистые звездочки... Есть признаки, позволяющие при первом взгляде на человека понять: пьет. Снять эту "маску" сложно, но можно — констатирует Римма Мойсенко, к. м. н., руководитель центра эстетической медицины "Риммарита". — Надо просто отказаться от алкоголя. Кроме того, врач должен выяснить, насколько сильно пострадали от пьянства внутренние органы, и при необходимости назначить лечение".

Преобразиться мог бы даже такой, казалось бы, беспробудно талантливый артист, как Михаил Ефремов. Но в первые месяцы после "засушки" ему придется основательно чистить организм. ■

"Важно, чтобы прием спиртного не был формой компенсации неудач, — предупреждает доктор Мойсенко. — Стресс быстро снижает иммунный ответ организма и становится одним из факторов алкогольной болезни печени. Так что если и пить, то только за хорошее!"

ПОСЛЕ

Вывести излишки жидкости из организма и убрать одутловатость лица поможет лимфодренажный массаж, а также формула "ЗС": спорт, сауна, секс.

Токсины из ЖКТ выведет напиток гидромель: стакан теплой воды + сок целого лимона + 1 ст. л. меда. В первый день отказа от пьянки выпивай по порции каждые 30 минут, пока не полегчает. Далее — 1-3 раза в день, вместо кофе. Как только с токсинами будет покончено, этот же напиток примется восстанавливать твои сосуды, нервную и иммунную системы.

"Бомбить" ослабленную печень лекарствами — глупо. Хочешь действовать с умом, откажись от выпивки и переходи на здоровое питание. Ничего жирного, острого, соленого, копченого, жареного. Твой выбор — овсянка и салат из свежих огурцов-помидоров (прекрасные детоксиканты). Побольше некипяченой питьевой воды. 30 г, а поначалу и все 40, на 1 кг веса. Но не залпом, а постепенно, в течение дня. При этом сок, суп, чай, молоко не считаются. От кофе вообще лучше отказаться.

Для нормальной работы внутренних органов важен регулярный стул. Не можешь сам — поможет столовая ложка растительного масла. Через рот. За завтраком.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: WWW.BANGBANGSTUDIO.RU/ВИКТОР ПЛАТОНОВ